

普通高中新课程标准教学研究与指导丛书

# 体育与健康教学研究与指导

山东省教学研究室 编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

体育与健康教学研究与指导/山东省教学研究室编. —北京：电子工业出版社，2010.4  
（普通高中新课程标准教学研究与指导丛书）

ISBN 978-7-121-10561-6

I. 普… II. … III. ①体育课—教学研究—高中 ②健康教育—教学研究—高中 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 048588 号

责任编辑：陈 虹

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：13 字数：262 千字

印 次：2010 年 月第 1 次印刷

印 数： 册 定价：25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

# 普通高中新课程标准教学研究与指导丛书

## 编 委 会

主 任：王景华

副 主 任：戴培良 胡振华 高洪德

委 员：（以姓氏笔画为序）

王怀兴 王秀玲 王绍谦 王宪收 孔令鹏

厉复东 宋树杰 米海峰 孙 波 李 东

张可柱 周家亮 姜建春 韩际清

## 体育与健康教学研究与指导


主 编：王绍谦

副 主 编：朱秀水 付希臣

编 者：（以姓氏笔画为序）

万修伟 王绍谦 付希臣 李作华 朱秀水

俞文东 黄 巍 褚庆伟



## 前言


为了更好地贯彻《普通高中课程方案（实验）》和高中各科目课程标准，指导普通高中学校科学规划课程内容，开齐课程、开足课时，帮助教师科学、准确地把握课程标准的要求，有效解决教学中的困惑和问题，全面提高教育教学质量，山东省教研室组织高中骨干教师和优秀教研人员，在认真调查研究、总结近几年高中课程改革及教学经验的基础上，编写了《普通高中新课程标准教学研究与指导丛书》。

《普通高中新课程标准教学研究与指导丛书》包含语文、数学、英语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物、音乐、体育与健康、美术、信息技术和通用技术教学研究与指导等 14 个分册。每个分册就该学科在课程标准的把握、课程设置的建议、各个模块的教学指导建议和课程教学评价实施建议等方面进行了阐述和讨论，对在教学中遇到的问题和困惑进行了分析和解答，对主要的课题进行了案例解析，对选修课的开设、选课走班等教学难点问题进行了指导和建议。期望本书能对全省普通高中新课程的实施起到积极的推动作用，能对教师的专业发展起到良好的促进作用。

丛书编写过程中，借鉴了一些专家、学者的研究成果，吸纳了很多一线教师的优秀教学经验和案例，在此表示感谢。高中课程改革还处在探索时期，许多问题还需要更深入地研究和探索。由于编者经验不足，难免有不妥之处，敬请各位读者批评指正。

山东省教学研究室

2010 年 3 月



# 目 录

第一部分 准确把握高中体育与健康课程标准的特点 .....	1
一、正确理解体育与健康课程的性质 .....	1
二、正确理解体育与健康课程的基本理念 .....	2
三、课程目标体系 .....	4
第二部分 高中体育与健康课程设置建议 .....	15
一、课程的管理 .....	15
二、课程的内容 .....	15
三、课程内容安排 .....	19
四、课程设置实施建议 .....	20
五、选项教学的实施与步骤 .....	21
第三部分 高中体育与健康教学建议 .....	25
一、教学目标设计 .....	25
二、教学方法 .....	32
三、教学组织形式 .....	36
四、教学文件的制订与实施 .....	38
五、教材的使用 .....	42
第四部分 高中体育与健康教学评价建议 .....	47
一、倡导学习评价的新理念 .....	47
二、树立正确的学习评价观 .....	49
三、学习评价应遵循的原则及应注意的问题 .....	50

四、学习评价与组织实施 ..... 52

五、教师评价与组织实施 ..... 77

**第五部分 高中体育与健康教学案例 ..... 86**

一、模块、单元教学计划案例 ..... 87

二、课时教学计划案例 ..... 113

**第六部分 高中体育与健康教学问题解答 ..... 160**

一、课程理念 ..... 160

二、“教”与“学”的转变 ..... 164

三、模块教学 ..... 178

四、评价实施 ..... 186

五、课程开发 ..... 191

六、体育设施硬件建设问题 ..... 194

**后记 ..... 197**

## 第一部分

# 准确把握高中体育与健康课程标准的特点

## 一、正确理解体育与健康课程的性质

高中体育与健康课程“是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程。它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是高中课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径”。

### （一）身体练习是体育与健康课程的主要手段

体育与健康课程主要是在室外对学生进行身体教育和运动教育，强调的是体能的增强、技能的掌握和态度行为的形成。这就决定了高中体育与健康课程的教与学的主要手段是体能的练习、运动技能的学习及参与运动的行为。学生在体育学习的过程中，没有身体力行，就不可能增强体能和掌握运动技能，强身健体就无从谈起。当然，在体育学习中，也有知识的学习、心理健康的教育和道德品质的培养等，但这主要是贯穿于身体练习的过程中，并通过身体练习而完成的。

### （二）体育与健康知识、技能和方法是体育与健康课程的主要学习内容

体育与健康课程需要高中学生较为系统地学习和掌握自己所选择的运动知识和技能，旨在形成运动的爱好和专长，为终身体育奠定良好的基础，而且在体育学习中还要强调教师的指导与帮助，强调教学过程的组织性；此外，在高中体育与健康课程中，还要求学生较为系统地学习健康教育的内容。

### （三）增进学生的健康是体育与健康课程的主要目标

高中体育与健康课程虽然强调学生的选项学习，重视培养学生的运动爱好和专长，但这并不意味着要将竞技运动的内容和训练手段完全照搬到体育课堂教学中来，也并不意味着提高学生的运动技能水平成为体育与健康课程的唯一目标。高中体育与健康课程完全可以根据高中学生的身心特点和兴趣爱好有选择地进行教学，完全可以对一些竞技运动项目进行改造，使其适合高中学生的体育学习和活动，完全可以采用有助于学生有效学习的方法。换言之，高中学生的选项学习，一方面是为了提高自己的运动爱好和专长，以培养终身体育的意识和能力；另一方面是为了增进自己的身心健康。

### （四）高中体育与健康课程突出反映了基础性、实践性和综合性的特征

#### 1. 基础性

高中体育与健康课程所强调的基础性是要要求学生掌握一项或几项有助于终身锻炼身体和保持健康的基础知识、基本技能和方法，养成良好的体育学习态度，培养良好的心理品质、社会适应能力。高中体育与健康课程所强调的基础性，不仅仅强调传统的基础知识、基本技能和方法，更重视现代的基础知识、基本技能和方法。

#### 2. 实践性

高中体育与健康课程的绝大多数学时都是学生的实践活动，学生只有通过更多地参与体育实践活动，才能实现体育与健康课程的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个方面的具体目标。

#### 3. 综合性

高中体育与健康课程“强调课程多种内容、多种功能和多种价值的整合，是以体育教育为主，同时融合健康教育内容的一门课程”。

## 二、正确理解体育与健康课程的基本理念

---

### （一）坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄



体育与健康课程的目标是增强学生的体能，提高学生的健康水平，而不是把所有的学生培养成运动员，而绝大多数学生既不想也不可能都成为运动员。因此，在体育与健康课程的教学过程中，完全照搬竞技运动的训练内容和方法对学生的健康是弊大于利，应选择适合学生的运动内容，采用有助于学生健康发展的教学方法。高中体育与健康课程应摒弃竞技运动的教学观念，淡化竞技化的教学方法。无论是课程目标的确立、课程内容的选择，还是教学方法和评价方法的采用，都应围绕“健康第一”的指导思想来进行。

高中体育与健康课程重视将身体练习活动与健康教育学习相结合，这样能更有效地促进学生形成健康的意识和良好的生活方式，提高学生的整体健康水平。

## （二）优化课程内容和教学方式，体现课程的时代性

### 1. 课程内容的继承与发展

体育与健康课程大大突破了传统的以竞技运动教学内容为主的教学模式，体育课堂的教学内容不再完全是“清一色”的田径、球类、体操、武术等竞技运动内容，民族民间体育活动内容和新兴运动项目被引入体育课堂；同时竞技运动项目也可能被改造成符合高中学生身心发展特点、深受高中学生喜爱的运动项目。换言之，高中体育与健康课程的内容呈现百花齐放、千姿百态的局面。

### 2. 教学方式的变化

教育的任务不仅仅是传授知识，更重要的是帮助学生掌握学习的方法，培养学生终身学习的意识和能力。高中体育与健康课程将改变单一的“灌输—接受”的课堂教学方式，倡导自主学习、探究学习和合作学习，实现学习方式的多样化，以促进知识技能、情感态度与价值观的整体发展。

高中体育与健康课程在改变传统的“灌输—接受”教学方式的基础上，提出教学过程应是师生之间交流合作、共同发展的互动过程。体育课程强调以教促学、互教互学、相互尊重、共同提高，建立和谐、民主、平等的师生关系；创设良好的教学环境，促进学生学会体育学习和自我锻炼。但需要注意，改变传统教学方式，并不排斥教师的指导作用、学生的模仿和接受式的学习。教师仍需要在体育教学中进行示范、讲解，但不是满堂灌。教师不要花费过多的时间用在示范和讲解上，需要的是给予点拨和启发，留给学生尽可能多的活动时间和空间，使学生能有充分的时间进行自主学习、探究学习和合作学习，以培养学生分析问题和解决问题的能力。

### 3. 以学生发展为中心，帮助学生学会学习

在体育教学过程中要重视学生的心理感受和情感体验，努力使学生将体育学习和活动转化为自己的内部需要，并产生强烈的求知欲望和探究意识，从而提高体育学习和活动的积极性。教师在体育教学过程中应更多地从学生的角度考虑如何进行有效的教学。

#### 4. 培养学生运动爱好和专长，奠定学生终身体育的基础

兴趣是最好的老师。兴趣和爱好不但对学生的学习过程具有重要的意义，对课程目标的实现也具有积极的作用。高中体育与健康课程的选择性特点，就是让学生有选择地学习一项或几项运动项目，通过教与学使学生体验到成功感、愉快感和自我价值感，激发学生对该项目的运动兴趣，促进学生运动爱好和专长的形成，最终使体育活动变成学生生活中不可或缺的重要组成部分，为学生的终身体育奠定基础。

### 三、课程目标体系

高中体育与健康课程改变了过去按运动项目划分课程内容和教学时数的框架，根据三维健康观、体育本身的特点以及国外体育课程发展的趋势，将不同性质的学习目标与内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个方面。这 5 个方面主要是由两条主线构成，一条是运动主线，包括运动参与和运动技能，运动参与和运动技能是其他方面目标与内容学习的基础，同时运动参与和运动技能的学习又必须以有利于实现其他方面的目标为前提；另一条主线是健康主线，包括身体健康、心理健康和社会适应。

课程内容 5 个方面的划分是相对的，只是为了更深入地理解与把握体育与健康课程学习的目标与内容，实际上 5 个方面是一个有机联系的整体，每一个方面都不能脱离其他方面而独立存在。其中运动参与、运动技能不仅是学生实际参与运动、学习掌握与运用运动技能，而且是实现身体健康、心理健康、社会适应课程目标的重要载体；心理健康和社会适应方面的有些目标，具有实体的学习内容，还有一些目标主要是通过运动参与和运动技能的学习，在活动中感悟、体验来实现，这就要求同一个学习内容要兼顾多种学习目标。运动技能的教学要改变过去单一的技术传授，强调完成多种学习目标（包括心理健康和社会适应的目标）。

为了完成高中阶段身体健康、心理健康和社会适应等方面有关内容的学习，在充分保证体育实践课的前提下，可以安排少量时数的室内教学来讲授体育与健

康的有关知识，或指导学生学习体育与健康课本上的有关内容。但是，上述 3 个方面的内容不能仅仅通过专门的知识教育的讲授方式来完成，更多的是要结合运动技能的实践教学，以及鼓励学生积极参与体育活动的方式去实现学习目标的。

（一）课程总目标

通过体育与健康课程的学习，学生将提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

（二）具体目标

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。

水平五内容						
系列 1 球类项目	系列 2 体操类项目	系列 3 田径类项目	系列 4 水上或冰雪 类项目	系列 5 民族民间体 育类项目	系列 6 新兴运动类 项目	系列 7 健康教育专 题

水平六内容					
系列 1 球类项目	系列 2 体操类项目	系列 3 田径类项目	系列 4 水上或冰雪类 项目	系列 5 民族民间体育 类项目	系列 6 新兴运动类项 目

（三）具体内容标准（见表 1-1 和表 1-2）

表 1-1 水平五

5 个领域的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 参 与	1. 自觉参与体育锻炼	经常参与体育锻炼	① 描述有规律的体育锻炼对健康的益处 ② 有规律地进行体育锻炼
	2. 应用科学的方法参加体育锻炼	制订并实施简单的个人锻炼计划	① 知道科学锻炼的基本原理 ② 根据自身情况制订简单的个人锻炼计划 ③ 按计划进行体育锻炼

续表

5 个领域的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 参 与	2. 应用科学的方法参加体育锻炼	评价体育锻炼效果	① 应用简单的方法测试自己的体能，如台阶试验、坐位体前屈测试、仰卧起坐测试等 ② 评价体能测试的结果 ③ 描述经过一段时间体育锻炼后自身健康状况的变化
运 动 技 能	1. 获得和应用运动基础知识	认识多种运动项目的价值	① 讨论竞技运动与健身运动的区别 ② 识多种运动项目对改善身体健康、心理健康，提高社会适应能力的价值
		关注国内外的重大体育赛事	① 阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道 ② 对某些重大体育赛事做出简单评论
	2. 掌握和运用运动技能	提高运动技能的水平 (完成右列内容之一)	① 提高田径类项目中某些项目（如长跑、跳高等）的运动技能水平（8 年内至少必修 1 学分） ② 较好地掌握球类项目中某一或某些项目（如篮球、足球、乒乓球等）的技术与战术 ③ 较好地掌握成套的体操、健美操或舞蹈动作，或掌握健美运动的练习手段和方法 ④ 提高水上或冰雪类项目中某一或某些项目（如蛙泳、滑冰等）的运动技能水平 ⑤ 提高民族民间体育类项目中某一或某些项目（如有一定难度的武术套路或对练等）的运动技能水平 ⑥ 提高新兴运动类项目中某一或某些项目（如攀岩、轮滑等）的运动技能水平
		增强运动技能的运用能力	① 参加班内体育比赛或组合、选编运动动作 ② 自觉运用所掌握的运动技能参加课外体育活动
	3. 具有安全进行体育活动的的能力	掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法	① 掌握常见运动创伤的简易处理方法 ② 了解并学会常用救生方法，如人工呼吸等
身 体 健 康	1. 全面发展体能	增强体能	① 通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力 ② 通过多种练习提高肌肉力量和肌肉耐力 ③ 通过多种练习增强灵敏性、协调性和柔韧性，提高速度和反应时间 ④ 通过多种练习控制体重

# 第一部分 准确把握高中体育与健康课程标准的特点

	2. 提高预防疾病的意识和能力	了解传染性疾病的传播途径和预防措施	① 了解艾滋病的传播途径和预防措施 ② 了解性病的传播途径和预防措施 ③ 了解常见传染病（如流行性感冒、病毒性肝炎和细菌性痢疾等）的传播途径和预防措施
--	-----------------	-------------------	---

续表

5 个领域的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
身体 健康	2. 提高预防疾病的意识和能力	了解非传染性疾病的起因和预防措施	① 了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施 ② 了解其他疾病（如常见遗传性疾病、地方病等）的起因和预防措施
	3. 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响	掌握和应用营养知识	① 了解食物营养价值与合理膳食的构成 ② 懂得学习、劳动等过程中对饮食营养卫生的要求 ③ 初步制订 2~3 个有特色的简单营养配餐处方
		懂得环境对身体健康的影响	① 懂得环境因素对身体健康的影响 ② 避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进行体育活动
		逐步形成健康的生活方式	① 自觉注意合理的营养和饮食卫生 ② 较合理地安排作息時間，如安排好学习、锻炼与休息的时间等 ③ 自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品
	4. 改善身体健康状况	关注和改善自己的身体健康状况	① 认识体育活动是促进身体健康的积极手段和方法 ② 制订改善自己身体健康状况的计划，并予以实施
		了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同	① 比较我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法 ② 学会一两种我国传统养生保健方法
心理 健康	1. 培养积极的自我价值感	在体育活动中努力获得成功感	① 通过合理设置目标使自己在体育活动中不断获得成功 ② 分析体育活动中成功与失败的原因 ③ 在体育活动中充分展示自己的运动能力 ④ 在不断进步的过程中培养自尊和自信
		发展学习能力	① 通过体育活动发展自主学习能力 ② 通过体育活动发展探究学习能力 ③ 努力将体育活动中发展的学习能力迁移到日常学习和生活中

	2. 提高调控情绪的能力	表现出调控情绪的意愿与行为	① 懂得不良情绪对健康的危害 ② 了解自己在日常学习和生活中的情绪变化特征 ③ 运用所学方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪，如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等 ④ 努力在日常学习和生活中自觉运用适宜的调控情绪的方法
--	--------------	---------------	--

续表

5 个领域的具体目标		水平五的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
心理健康	3. 形成坚强的意志品质	表现出坚强的意志品质	① 了解体育活动对形成坚强意志品质的重要作用 ② 在体育活动中表现出坚强的意志品质 ③ 努力将体育活动中培养的坚强意志品质迁移到日常学习和生活中
	4. 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力	提高预防和消除心理障碍的意识和能力	① 了解心理障碍（如抑郁、焦虑、恐慌等）的产生原因 ② 了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用 ③ 自觉通过体育活动预防或消除心理障碍
		正确对待性心理变化	① 了解性成熟的心理特征 ② 认识自己的性心理变化 ③ 努力控制由于性吸引产生的干扰 ④ 正确认识正常的异性交往和性罪错的区别 ⑤ 增强性问题上的守法观念
社会适应	1. 具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德	具有和谐的人际关系和良好的合作精神	① 通过体育活动提高人际交往技能 ② 正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系 ③ 与同伴一起分担和处理体育活动与其他活动中遇到的困难和问题
		表现出良好的体育道德	① 尊重他人对体育活动的兴趣和需要 ② 在体育活动中不故意伤害他人 ③ 在体育比赛中遵守规则和服从裁判 ④ 成为体育比赛中的文明观众
	2. 具有积极的社会责任感	认识个人参与体育与健康活动的权利和义务	① 在学校和社区体育与健康活动中履行自己的权利和义务 ② 尊重他人参与学校和社区体育与健康活动的权利和义务 ③ 了解国家有关体育与健康的主要法规
		表现出有责任感的社会行为	① 了解个人健康与群体健康和社会发展之间的关系 ② 在体育与健康活动中表现出负责任的社会行为，如爱护公共体育设施与器材，保护运动场内外的环境卫生等

表 1-2 水平六

5 个领域的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 参 与	1. 自觉参与体育锻炼	在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼	① 将体育活动作为生活中不可缺少的组成部分 ② 利用业余时间带动同伴经常参与体育锻炼 ③ 收集同伴参与体育锻炼的反馈信息，并给予适当的指导

续表

5 个领域的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
运 动 参 与	2. 应用科学的方法参加体育锻炼	在科学锻炼的基础上帮助同伴制订简单的锻炼计划	① 为自己制订科学的锻炼计划 ② 按计划进行科学的体育锻炼 ③ 帮助同伴制订简单的锻炼计划
运 动 技 能	1. 获得和应用运动基础知识	利用互联网资源为体育实践服务	① 通过互联网获取体育知识和方法 ② 对有关体育网站进行比较和评价 ③ 利用互联网资源制订体育锻炼计划
		了解国内外重大体育事件	① 对某些重大体育事件有较系统的了解，如申办奥运会等 ② 写出有关重大体育事件的文章 ③ 初步了解当代体育文化的发展趋势
	2. 掌握和运用运动技能	在提高所选运动项目技能水平的基础上组织和参加课外体育比赛	① 进一步提高所学运动项目的技能水平 ② 组织和参加课外体育比赛，如班级间、年级间、学校间、社区内的比赛等 ③ 担任课外体育比赛的裁判工作
	3. 具有安全进行体育活动的的能力	自觉关注社会中与体育活动有关的安全问题	① 调查体育活动过程中影响安全的因素 ② 对学校、家庭、社区中与体育活动有关的不安全因素提出改进建议
身 体 健 康	1. 全面发展体能	在不断增强体能的基础上帮助同伴改善体能状况	① 进一步通过体育活动增强体能 ② 分析同伴体能变化的原因 ③ 对改善同伴的体能状况提出建议
	2. 提高预防疾病的意识和能力	提高对艾滋病和性病的认识	① 了解艾滋病和性病的国内外流行趋势 ② 理解艾滋病和性病对人类社会造成危害 ③ 积极参与预防艾滋病和性病的宣传和教育活动
	3. 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响	在形成健康生活方式的基础上帮助同伴养成良好的生活习惯	① 形成健康的生活方式 ② 劝说同伴消除不良生活习惯 ③ 向同伴提出有利于形成健康生活方式的建议

	4. 改善身体健康状况	在不断增进身体健康的基础上帮助同伴改善身体健康状况	① 通过多种手段和方法进一步改善自己的身体健康状况 ② 对改善同伴的身体健康状况提出建议
心理 健康	1. 培养积极的自我价值感	逐步形成积极进取的人生态度	① 理解体育活动对形成积极人生态度的作用 ② 表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的人生态度
	2. 提高调控情绪的能力	具有帮助同伴调控情绪的意愿与行为	① 在体育活动中运用所学方法帮助同伴消除不良情绪 ② 帮助同伴选择调控情绪的适宜方法

续表

5 个领域的具体目标		水平六的具体目标	达到该水平的具体目标时，学生将能够
心理 健康	3. 形成坚强的意志品质	在具有挑战性的活动中表现出坚强的意志品质	① 勇于参加具有挑战性的体育活动和其他活动，如攀岩、跳水等 ② 在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋进、拼搏 ③ 在具有挑战性的体育活动和其他活动中努力控制个人的不合理行为，如蛮干、过分表现自己等
	4. 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力	在不断提高心理健康水平的基础上关注同伴的心理健康	① 通过体育活动不断提高自己的心理健康水平 ② 表现出为同伴创设良好心理环境的意愿和行为 ③ 自觉运用所学知识分析同伴的心理健康状况 ④ 与同伴一起通过体育活动改善心理健康状况
社会 适应	1. 具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德	表现出团队意识和行为	① 在体育活动和比赛中明确自己的角色与团队的关系 ② 在体育活动和比赛中与同伴齐心协力取得集体的成功 ③ 将体育活动和比赛中培养的团队意识和行为迁移到日常学习和生活中
	2. 具有积极的社会责任感	关心社会的体育与健康问题	① 评价学校和社区的体育与健康环境 ② 调查影响学校和社区开展体育与健康活动的社会因素 ③ 积极为学校 and 社区的体育与健康活动服务 ④ 主动参与学校和社区体育与健康环境的创设工作

（四）5 个领域目标在教学中的实施建议

1. 运动参与目标

（1）要重视培养和保持学生的运动兴趣。培养和保持学生参与体育活动的兴



趣和爱好，应强调在教学中以学生为主体。以学生为主体就要改变传统体育课程中“灌输—接受”的传习式教学模式，使学生学会自主学习、探究学习和合作学习，让学生体验学习的过程，以提高学生的运动兴趣和学习能力；以学生为主体绝不是“放羊式”教学，教师在每一节课教学目标的确立、教学内容 choices、教法与学法的运用以及学习评价等各个环节中，都要把学生主动、全面的发展放在中心地位，充分发挥他们的学习积极性，挖掘学生学习潜能，提高学生的体育学习兴趣和能力，促进学生的全面发展和健康成长。

另外，在体育教学中要面向全体学生，关注学生的个体差异，让全体学生都参与到体育运动中来。并根据学生各自不同的身体条件、运动能力和兴趣爱好，努力做到因材施教，使每一名学生都体验到体育学习和活动的成功感，使所有学生都取得进步和发展。只有这样，才能激发学生参与体育活动的兴趣和积极性，从而使运动参与方面的学习目标真正落到实处。

(2) 理论与实践相结合，让学生学会科学锻炼。运动参与方面的教学，要求学生掌握一些科学锻炼的知识和方法。这一目标完成，主要是通过运动实践课来实现；也可以安排少量课时（如下雨天）进行理论课讲授或指导学生在课外阅读体育课本中的有关内容，但最终是要把这些理论上的知识与实践活动结合起来，以提高学生科学参与体育锻炼的水平。因此，教师要指导学生动体与动脑相结合，使学生的科学锻炼能力在理论与实践的结合中得到提高。

(3) 改变评价重点，促使学生学习和进步。运动参与方面的教学，重视评价学生的学习态度和行为以及习惯的养成，而不重视评价某些易于量化的活动项目，对运动参与方面学习的评价，重点应该放在同一学生前后态度和行为的变化方面，即看一名学生经过一段时间的体育学习和活动，在体育的态度和行为方面，以及运动参与的程度方面是否有所进步。

## 2. 运动技能目标

高中体育与健康课程运动技能的教学，强调根据学生的兴趣爱好和原有的基础，让他们在学校条件允许的范围内自由选择运动项目进行学习，这为进一步提高学生的体育学习兴趣，调动学生体育学习的积极性，提高学生所学的运动技能水平，增强学生体育学习的自信心和自尊心奠定了良好的基础。在此基础上，为了更有效地实施运动技能的教学，需要注意以下几点：

(1) 运动技能的学习应当突出“身体练习为主”的课程性质，尽量不安排用室内课讲动作概念和动作要领，要让学生在运动技能的过程中掌握动作概念

和动作要领。当然,有些体育文化方面的知识(如现代奥运会、体育与科技、体育与文学艺术等)可以安排少量的时间进行室内的课堂讲授。

(2) 在体育课的教学中,应尽量多地给学生练习时间,教师要精讲。教师的指导可以安排在学生练习过程中。

(3) 水平五的运动技能学习目标,可以根据各校的实际情况,灵活安排在不同年级来实现。

(4) 在进行运动技能的教学中,既要考虑如何使学生有效地获取运动知识和技能,又要考虑如何运用运动技能的教学使学生实现其他方面的学习目标。

(5) 在进行运动技能的教学中应关注课程资源的开发和利用,特别要注意因地制宜、因时制宜、因校制宜、因人制宜地开发和利用课程资源,将一些新兴的、有趣的或有地方特色的运动项目引入体育课堂教学。绝不能将运动技能的教学变成竞技运动技能的教学。

(6) 高中阶段运动技能的教学应充分尊重学生的不同需要,引导他们根据自己的具体情况选择一至几项运动项目(不要超过 5 项)进行较系统的学习,发展运动能力形成自己的专长。要注意的是,即使是进行竞技运动内容的教学,也不能完全照搬训练运动员的方式来训练普通的学生,否则,既无助于学生运动技能水平提高,也有碍于学生身心的健康发展。

(7) 高中阶段虽然采用选项学习,但是,学生仅仅通过课堂学习是难以完全掌握某一项运动技能的。因此,教师不但要求学生在课堂上认真学习,还应该在每一节体育课结束前布置一些体育家庭作业,让学生在课余时间参与体育活动,从而促使学生养成课外锻炼身体的习惯。

### 3. 身体健康目标

(1) 体育锻炼是促进身体健康的重要途径。学生要达到身体健康方面的目标必须通过一定时间的体育锻炼,但是,每位学生的体能状况各不相同,仅靠课堂教学的时间进行健身锻炼,难以改善身体健康状况。另外,学生不可能永远在教师指导下进行体育锻炼,总有一天要离开学校。因此,在教学中,一方面要安排充分的时间让学生进行身体练习,以促进体能发展;另一方面要通过教给学生锻炼身体的方法和手段,让学生自主地进行体育锻炼,不断提高自学自练的能力,发展多种体能,提高身体健康水平。

(2) 体育实践与理论知识相结合。要通过体育教学的实践和理论知识的指导(如利用下雨天给学生讲授身体健康的有关内容,指导学生阅读体育与健康教科书

等), 指导学生学会科学地锻炼身体, 培养学生体育与健康的意识以及体育锻炼的习惯, 使锻炼身体、增进健康成为学生的自觉行动。

#### 4. 心理健康目标

教师应注意将心理健康学习内容贯穿于高中体育与健康课程教学的始终, 切不可只重视专项运动技能的传授, 而忽视心理健康目标的达成。

(1) 注重理论与实践的有机结合, 通过实践教学来促进学生的心理健康。心理健康学习的具体目标, 主要是通过教师的精心设计和指导, 创设合理的、和谐的、温暖的、富有挑战性的、有助于学生获得成功体验的情境, 由学生在运动技能学习和身体锻炼的过程中达成的。对于心理健康部分的教学内容, 强调应注意将运动技能的学习与健康教育专题的学习有机地结合起来, 相互渗透; 同时, 体育教师还可以通过组织学生参观与心理健康有关的展览或场所等教学活动来进行心理健康的教学。教师切不可把心理健康方面教学只通过理论课作为唯一的教学渠道, 而应该尽可能地把心理健康方面的学习内容与运动技能的学习以及一些相关的实践活动(如参观等)结合起来进行教学, 当然也可以利用有限的时数讲授心理健康学习方面的有关内容, 或是指导学生课外阅读体育与健康教科书中心理健康方面的内容。

(2) 指导学生进行自主学习、合作学习与探究学习。在高中体育与健康课程的教学过程中, 体育教师应该注意通过运动技能学习以及一些相关实践活动的形式, 激发学生学习的积极性, 让他们在互相合作的过程中愉快、自主地学习心理健康方面的内容。同时, 还要注意创设一定的情境引导学生去发现问题, 并且指导他们课外通过阅读体育与健康教科书或查阅相关资料来解决问题, 以培养学生的探究意识和创新精神, 提高学生自主学习、合作学习和探究学习的能力。

#### 5. 社会适应目标

(1) 全面关注学生的行为表现。在体育与健康课程教学过程中, 教师不但要关注学生的可见学习结果, 如运动能力和技术水平的提高等, 而且还要十分关注学生体育学习过程和他们在学习中的全面表现, 特别是他们的行为表现。目的是为了了解并帮助学生及时调整他们的学习态度, 同时也为了修正教师的教学行为。因此, 教师要十分重视学生在课程学习过程中的情感、态度和行为习惯等方面的表现, 如体育意识、合作意识和能力、意志品质、对规则的理解和应用、对公共健康和体育问题的关心等, 并结合课程学习有针对性地给以帮助和引导。

(2) 根据学生的人格心理特征有针对性地进行引导教育。高中阶段的学生在社会适应能力的发展方面通常表现出这样一些矛盾: 充满理想、勇于进取而又心

理准备不足，因而常常难以承受打击和挫折，并很容易对现实产生不满；渴求被人理解和结交朋友，但又容易自我封闭甚至感到孤独；开始有较强的自我意识和独立思考能力，但缺乏自控能力，理智和情绪化并存；兴趣中心开始形成但仍然兴趣广泛，对事物外在形式的兴趣仍然超过对事物本质追求的兴趣，追求时尚而不论其实效。而由于体育活动的团队性、趣味性、挑战性等特征，体育学习在帮助高中学生自我发现、自我评价和自我教育，从而在实现行为自制、情绪自制和道德评价自制方面都有着非常积极的作用。但这个过程又是在现实生活环境中通过与他人实际交往进行的。

因此，教师必须根据高中学生人格形成的特点和规律，积极引导并配合他们渡过这个关键时期。一般说来，师长应该充分平等地、热情地关心他们，以朋友般的态度与他们相处，循循善诱，充满爱心和耐心，多激励和鼓励，切忌盛气凌人地指责、训斥甚至讥讽辱骂。还有一个须重视的问题，就是对少数存在人格缺陷学生的教育问题。由于种种原因，在一个班级中常常会有极少数学生表现出自我中心、妒嫉心强、对自己或集体缺乏责任感、固执、不尊重他人、冷漠孤僻、缺乏兴趣等个性特征。教师应该特别注意通过体育活动对这部分学生进行教育，引导和帮助他们正确地与他人和社会相处，树立正确的人生价值观。

（3）注意发挥学生群体的自我教育作用。在高中体育与健康课程的教学中，还应该根据高中学生自制能力和组织能力增强、已经有初步的规范意识和评价能力的特点，让学生通过各种自制的课外体育社团活动自己教育自己。无论是课内还是课外，教师都应该尽可能通过稳定的或临时性的学习小组、课余体育社团或课余体育竞赛等形式，让学生在自学自练、自己组织和管理的过程中，去学会处理人际关系和矛盾，增强社会适应能力。

## 第二部分

# 高中体育与健康 课程设置建议

## 一、课程的管理

体育与健康课程实行国家、地方、学校三级课程管理，从而有力的发挥地方和学校实施课程的自主性和灵活性，真正体现了课程实施的统一性和灵活性。

学校在制订体育与健康课程实施方案时要注意两个方面的问题，一是学校要制订开设体育与健康课程的整体规划。体育与健康课程是国家规定的必修课程，在水平五阶段，课程目标的实现仅仅靠每周 2 节课堂教学是不够的，因此，要树立大课程观，将体育与健康课堂教学与课外活动（如课外体育活动、课外健康教育活动、课外其他教育教学活动等）相结合，全面有效地实现高中体育与健康课程目标。学校也可以根据课程标准的要求充分考虑地方特色、师资力量、办学条件、学生要求等因素，按照国家规定的比例设置一部分校本课程和选修课程，但是学校不能以自设课程取代国家规定的体育与健康课程。二是课程本身的实施方案，体育与健康课程具体实施方案落实到体育教研室和每一个体育教师身上，其表现形式是 3 种具体可行的教学计划，即水平教学计划、单元教学计划和学时教学计划。

## 二、课程的内容

为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求，特将高中体育与健康课程内容划分为共同必修、必修选学和选修选学三部分。共同必修内容是对全体学生的共同要求。设置了两级学习水平（水平五、水平六，见表 2-1）和 7 个系列（包括田径类项目、球类项目、体操类项目、水上或冰雪类项目、民族民间

体育类项目、新兴运动类项目 6 个运动技能系列以及一个健康教育专题系列)。

水平五规定了每一位高中学生通过自己的努力应达到的学习目标，是全体高中学生的共同学习内容。其中，6 个运动技能系列必修 10 学分，健康教育专题系列必修 1 学分。在运动技能学习中，基于田径类项目、体操类项目、民族民间体育类项目在促进学生体能发展和意志品质培养，传承和宏扬民族体育文化方面的重要性，要求学生在田径类项目、体操类项目、民族民间体育类项目中至少每个系列必修 1 学分。

水平六是为部分学有余力的学生设置的发展性学习目标。

表 2-1 两级学习水平（水平五、水平六）

		系列一	系列二	系列三	系列四	系列五	系列六	系列七	学分
水平五	共同必修		田径运动	体操类运动	民族民间体育			健康教育专题	4
	必修选学	球类运动	体操类运动	田径运动	水上或冰雪运动	民族民间体育	新兴运动		7
水平六	选修选学	球类运动	体操类运动	田径运动	水上或冰雪运动	民族民间体育	新兴运动		不限

（一）共同必修内容

共同必修内容是指健康教育专题系列、田径类项目系列、体操类项目系列、民族民间体育类项目系列 4 个系列，也就是说，所有的高中学生必须学习这 4 个系列的内容，4 个系列的学习时间各 18 学时。但田径类项目系列、体操类项目系列、民族民间体育类项目系列中学生究竟学习什么内容由各校自定，不做统一的规定。

1. 田径类项目系列

田径是一切运动的基础，把田径类项目作为必修的系列对增强学生的体能，提高学生健康水平具有重要的意义。田径类项目系列的学习内容非常多，高中阶段并不要求每一个学生对田径类项目的所有内容都要进行全面的学习，而应根据学校、学生实际情况对田径类项目内容做一定的处理，使之形成几个不同的、又各具特色的模块，这样的模块既可以成为每一个学生 18 学时的学习内容，又可以成为一些学生继续学习田径类项目的选修内容。例如：

- ① 短跑模块：包括短距离跑、跨栏跑、接力跑等。
- ② 长跑模块：包括长距离跑、越野跑、负重行军、异程接力跑等。
- ③ 跳高模块：包括跳高、撑竿跳高等。

④ 跳远模块：包括跳远、三级跳远等。

⑤ 投掷模块：包括重器械投掷、轻器械投掷、技能型投掷等。

划分模块的方法很多，以上只是提供一个样例，各校完全可以自行组合模块的内容。

## 2. 健康教育专题系列

健康教育专题系列是一个相对完整的、必须学习的内容。传统的体育教材中虽然也涉及到部分健康教育的知识与方法，但这些内容显得有些支离破碎。为了贯彻《中共中央关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的精神，从提高学生的健康素养、培养学生的健康体魄、使学生成为祖国和人民服务的健康公民出发，在高中阶段将健康教育专题系列定为必修内容。

根据《课程标准》的精神和“内容标准”，健康教育专题系列的学习内容主要包括以下几个方面：传染性疾病的预防专题；非传染性疾病的预防专题；艾滋病与性病的预防专题；饮食营养卫生专题；避免吸烟、酗酒以及远离毒品的专题；环境对健康的影响专题；心理障碍的预防和消除专题；性心理变化专题等。

健康教育专题系列的教学要注意将课堂知识教育与实践活动、参观学习等结合起来进行。参观学习包括参观健康教育展览或戒毒所等。

## 3. 体操类项目系列

体操运动能提高神经系统反应的敏捷性，增强肌肉力量和协调、灵敏能力；培养勇敢、顽强、吃苦耐劳、坚韧不拔等意志品质和勇于进取、不断创新的精神；磨炼承受竞争压力的意志和提高经受挫折的心理能力。为此我省把体操类项目列入了共同必修内容。

体操类运动项目系列含义是广泛的，既包括竞技体操，也包括健美操、舞蹈等，它涵盖了体操类运动的所有内容。由于竞技体操动作复杂、难度大，在教学中主要以项目介绍和体验为主。在教学体验中为了提高学生的学习兴趣，方便教学，避免伤害事故发生，可以对体操项目进行改造。例如：简化规则、简化技术、修改内容、降低难度要求、改造场地器材等。总之，教学的重点应该放在真正对高中生身心发展有利的、有助于学生形成爱好专长的内容上。

## 4. 民族民间运动项目系列

民族民间运动项目有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是我国各民族世代相传的独具民族特点的运动项目，是我国传统体育文化的重要组成部分。为了传承和发

展民族体育文化，弘扬民族精神，我省把民族民间运动项目列入了共同必修内容。

民族民间体育类项目很多，包括武术、秋千、骑马、射箭、摔跤等，在教学中要根据地方特点、学校特色、学生状况选择易于开展的运动项目，教学重点应放在校本课程的开发和利用上。

## （二）必修选学内容

必修选学内容是指学生完全可以根据自己的兴趣爱好、学习基础以及学校的条件等，选择 6 个运动技能系列中一个项目或几个项目进行学习。不管学生选择哪一个运动项目进行学习，都应该能够实现多个方面的学习目标。

## （三）选修选学内容

选修选学的内容是鼓励有体育兴趣和爱好的学生在完成 11 个必修学分的基础上修得更多的学分的内容（水平六）。

向体育运动及相关专业方向发展的学生建议至少再选择 5 个学分以上的体育与健康课程内容学习。具体含义是：在每周 2 学时体育与健康课程（也称正课）学习之外，一些学生还可以在学校开设的选修课中选择自己喜欢的内容进行学习。但建议学生选修时，尽量选择同一运动项目进行学习，以不断提高学生该项目的运动技能水平，保持运动技能的连续性；也可以选学水平五中其他运动项目中的模块，但在运动技能的教学中，应注意教学内容的递进性，促进学生努力实现多个方面的学习目标。

## （四）水平五和水平六的关系

《课程标准》鼓励学生对自己所爱好的运动项目进一步地学习，以便使自己的运动技能得到提高，形成运动爱好和专长。然而，由于学分与学时和学校场地、设施、师资等方面的限制，学校开设的运动项目和运动技能的教學主要针对大多数普通学生，因此，高中阶段水平五的学习不可能满足少数基础较好、有运动天赋学生的需要。

在充分满足学生不同需求和关注个体差异的理念指导下，在高中阶段设置了两个水平层次，即在水平五之上，还设置了水平六的学习目标，设置水平六的目的是帮助部分学有余力的学生在实现了水平五学习目标之后，继续学习和提高自己的运动专项技能水平，更好地实现多方面的学习目标。



水平五与水平六之间的关系是：学习目标是递进的，学习要求是提高了，学习方法是多样，学习管理是自主的。

要让部分学生实现水平六的学习目标，教师可以采用两种方法：一是在体育课堂教学中对部分学习基础好的学生因材施教、区别对待；二是鼓励这部分学生利用课余时间提高自己的运动技能水平；三是建议这些学生在获得 11 个必修学分后，继续再选修一种自己所喜爱的运动项目进行学习。

### （五）教学模块

每一个系列是由许多模块组成的，一个模块又由某一个项目中相对完整的一部分内容组成，如球类项目系列就是以项目来构成模块的，即篮球是一个项目，由篮球项目组成的相对完整的学习内容就是模块，如运球就是篮球项目的一个模块。田径类项目系列可以将性质相似或相同的学习内容组成一个模块，如跑的内容（包括短跑、中长跑等）为一个模块，或者将各种短跑作为一个模块等。模块的划分可以根据不同项目做不同的划分，不做统一规定。一个模块的学习一般为 18 学时，这有助于学生对所选的内容进行较为系统的学习。

## 三、课程内容安排

根据多样性和选择性的教学理念，结合学校的实际情况，允许学生自己选择运动项目进行学习，可安排学生每半个学期、每学期或每学年选择一次。再次选择时，学生既可以选择相同的项目，也可以选择不同的项目，但总计不宜超过 5 项，以便加深运动体验和对运动项目的理解，发展运动爱好和专长。

在 3 年的体育与健康课教学中，必须安排一个学分的健康教育专题教学内容（18 学时）。各校可相对集中安排，也可以有计划地分散安排，或用集中安排与分散安排相结合的方式健康教育专题的教学，但最好在高中一年级和高中二年级完成健康教育专题的教学任务。在教学实施的过程中，各校可采取讲授与实践、参观（如参观健康教育展览或戒毒所等）等相结合的形式进行。

需要注意的是，18 学时的健康教育课程不包括在每周 2 节体育课之内。

高中 3 年的教学内容安排见表 2-2。

表 2-2 高中 3 年的教学内容安排

年 级	学 期		学 时	学 分
高一	上学期	① 田径	9	
		② 体操	9	
		③ 必修选学	18	1
		④ 健康教育	4	
	下学期	① 田径	9	1
		② 民族民间	9	
		③ 必修选学	18	1
		④ 健康教育	4	
高二	上学期	① 体操	9	1
		② 民族民间	9	1
		③ 必修选学	18	1
		④ 健康教育	4	
	下学期	① 必修选学	36	2
		② 健康教育	4	
高三	上学期	① 必修选学	18	1
		② 选修选学	18	
		③ 健康教育	2	1
	下学期	① 必修选学	18	1
		② 选修选学	18	

四、课程设置实施建议

（一）要体现体育与健康课程的“选择性”特点

根据学生的需求和爱好，加大运动技能学习的自主选择性。根据学校教育资源、学生发展需求等实际情况，充分尊重学生的不同需要，引导学生根据自己的基础和爱好在学校确定的范围内选择运动项目进行学习，培养运动爱好和专长，发展运动能力，满足学生个性化发展的需要，同时兼顾学校特色文化建设。

（二）要遵循因地制宜的原则

在制订体育与健康课程方案时，要引导教师、学生利用学校可利用的教育资源进行有效设计，不要盲目攀高，也不要无所作为。同时，一方面，学校要根据

实际情况，主要是经济能力和物力基础，尽量为学生进行选项学习创造条件；另一方面，学生或教师在选择体育项目的教与学中，也要根据学校的实际条件制订方案。该实施方案关键在于努力寻找学生需求与学校实际条件的最佳结合点。

### （三）要遵守全面协调发展的原则

依据高中体育与健康课程基础性、实践性、综合性的性质，在实施方案的制订中，要充分发挥学校体育与健康课程的综合功能，既要重视学生运动知识、技能的积累和运动能力的培养，同时，也注重提高学生的体育与健康素养，促进学生身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐的发展。确实做到以学生发展为中心，帮助学生学会学习，培养学生的健康意识和体魄，注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。

## 五、选项教学的实施与步骤

### （一）实施前的准备工作

成立实施工作的组织机构。

（1）《体育与健康》课程实施领导小组。

组长：×××（副校长）

成员：×××（教务处主任）、×××（学校教研室主任）、×××（总务处副主任）

学校《体育与健康》课程实施领导小组职责：承担《体育与健康》课程实施的领导和协调工作，把握课程实施工作的方向，组织实施学分认定工作，提供后勤服务保障。

（2）《体育与健康》课程实施研究组。

负责人：×××（体育组负责人）

成员：体育组成员

学科课程实施研究组职责：负责组织课程具体研究和实施工作，制订切实可行的实施方案，组织实施体育课教学；总结研究体育教学经验教训，收集管理学生信息，做好学生成绩的统计，建立学生体育与健康成长档案。

（3）学生课程实施活动组。

组长：学生会体育部部长

成员：体育部成员及各年级各运动项目的体育委员

学生《体育与健康》课程实施活动组职责：负责学生在《体育与健康》课程实践中的意见和建议的反馈；收集各年级各选修运动项目班学生对《体育与健康》课程的有关信息；协助学校和体育组组织校内或校际的比赛或与社会上的体育组织进行比赛等；协助教师做好《体育与健康》课程实施中学生信息的收集、分析和整理。

(4) 确定选项必修运动项目。通过与学生谈话交流或者调查问卷的形式，了解学生所喜欢并经常参与的运动项目。根据学校场地、器材情况、体育传统项目情况和体育教师专业情况，确定学校开设的运动项目，通过校园广播、板报、宣传栏的形式介绍运动项目，宣传选项要求及注意事项。为学生正确选择运动项目学习做好前期准备。

(5) 制订《体育与健康》课程模块教学的设置方案（如案例一）。

【案例一 ×××学校体育与健康课程设置方案】

根据《山东省体育与健康指导意见》的要求，结合我校的实际情况，确定了以下4个共同必修项目，6个选项必修项目，且每个项目分三级不同水平的模块让学生选择。

为了更好地有效地组织教学，稳步推进体育与健康新课程，根据目标的整体性、项目内容的系统性和递进性的要求，从激发兴趣、培养兴趣、增强巩固兴趣形成专项特长出发，对同一项目的模块教学设置了三级学习水平。原则上学生起始选择的学习内容必须从学校提供的运动项目的水平一学起。

一、教学组织形式

打破行政班重新组织选项班的形式授课。在教学组织上，主要采取分组教学形式，同一专项的学生采取分层次教学，教师可以灵活采用强弱配对和伙伴分组的形式进行，能者为师、互教互学。

二、项目设置

学校设置田径、健康教育、体操类项目、民族民间类项目为必修项目，设置排球为我校校本教材开发；根据学生选择，把篮球、足球、体操（含健美操和韵律操等）、武术、乒乓球等设置为选项必修项目。具体设置见表2-3。

表 2-3 案例表

选项年级	必修系列		自选系列	学分分布
高一年级	健康教育专题 (6学时)	田径(自选一或二模块)、 排球(校本教材,自选一或二模块)	篮球、足球、武术(民族体育)、 体操、乒乓球(自选一或二模块)	4
高二年级	.....	.....	.....	4
高三年级	.....	.....	.....	3
学段学分	11			

## （二）学生选修

（1）公布课程模块教学计划和任课教师安排表。

（2）发放学生自主选项统计表（如案例二），学生可根据学校 3 年的课程设置来规划自己的选项安排。

**【案例二 ×××学校 20××~20××学年度《体育与健康》课程学生自主选项统计表】**

同学们：

根据高中各学科《课程标准》规定，高中阶段《体育与健康》课程学习实行学分管理，高中三年体育与健康课程修满 11 学分方达到体育合格要求。在体育与健康课程选项学习中，健康教育、田径类运动、体操类运动、民族民间体育项目是每个学生必须选择和必须学习的项目，共 4 个学分。除此之外，同学们可根据学校规定的选修项目，根据自己的运动兴趣与能力，选择适合自己学习的项目，每个项目必须学满 18 学时，经考核合格获得 1 个学分，未修满 18 学时，不给学分。一旦选定后，一学期内不得更改，学期结束后在本学年内可作微调，一学年后可重新选项，选修项目及自主选项统计表见表 2-4、2-5。

表 2-4 学校规定的选修项目

代码项目	A	B	C	D	E	F
项目	篮球	排球	武术	乒乓球	健美操	羽毛球

表 2-5 高一年级 12 班学生自主选项统计表

姓 名	选 项 一	备 选 项	备 注
× × ×	C	E	① 在选项一是主选项，选择项目后，在选项一中只填写项目代码
× × ×	A	B	
× × ×	A	D	② 备选项是学生备用的选项，在选项一项目过于集中时，根据学校师资和场地情况进行项目人数调整时用
× × ×	F	E	
.....	.....	.....	

×××学校体育组

20××年×月×日

### （三）回收学生选项统计表

收回选项统计表，进行数据分析，编排项目班。对项目人数比较多，学校无条件满足授课的项目，根据学生的备选项目进行人数调整。

### （四）编排课程表

体育组根据学校规定的教学形式，选择不同的课程表编排方式。打破年级选项教学组织形式，课表全校统筹；打破班级选项的教学组织形式，尽量在不增加教师工作量的前提下，几个班同一时间上体育课。但是，无论选用哪种教学组织形式，体育课程要优先、科学地安排。

### （五）选课注意事项

#### 1. 以学生为本的原则

指导教师的角色主要是“导”，在指导过程中应以学生为主体，尊重学生学习意愿，不能包办代替，更不能把自己的意愿强加给学生，最大限度地给予学生选择权。因此，在学生选项报名人数不均等的情况下，尽量不要进行行政干预，调整学生的选项志愿，可以考虑增加开设教学班，来保证学生的学习兴趣；必要的情况下，教师要耐心做好学生的思想工作，用顾全大局、关心、爱护的思想去感动学生，绝不能采取简单粗暴的行为恶语重伤学生，伤及自尊心。

#### 2. 因材施教原则

教师应依据学生的兴趣爱好、学业成绩、成长记录、特长与潜能等对学生进行指导，不能一刀切，给学生提供雷同的建议。

#### 3. 科学性原则

指导教师不能随意给出建议，必须有一定的依据，如以学生的兴趣爱好、学业成绩等个人因素和就业状况、高校招生动向等社会因素为基础做出指导。

### 第三部分

# 高中体育与健康 教学建议

## 一、教学目标设计

体育教学目标是指在一定时空条件下，体育教师与学生预期达到的教学效果和标准。体育教学目标是制订体育教学计划的核心工作，是体育教学的出发点和归宿，决定体育教学发展的方向，它的设计正确与否，直接关系到体育教学质量与效果。目标的确定要靠科学的、先进的教学理论的指导，教师对课程、教材的领会和对学生知识、能力等实际情况要有所了解及掌握，教学目标的编写过程可视为一个提炼的过程，它将广泛的、一般的教学目标转化为适合课堂教学和可以检测教学效果的课程水平、模块、单元、课堂教学目标，对于教师选择教学策略及评价学习结果都应起重要作用。

### （一）设计教学目标的依据

#### 1. 依据“健康第一”的指导思想

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作。”这是体育课程和教学改革的重要指导思想，培养学生的健康体魄是体育与健康课程的主要目标，因此，体育教学目标的设计要充分考虑健康的目标，把关注学生的身体健康、心理健康和社会适应的三维健康观化为体育课堂教学目标，在体育课堂上来实现，从而促进学生整体健康水平的提高。

## 2. 依据体育与健康课程目标

体育与健康课程目标共包括 5 个方面，①增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识与技能；②培养运动兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；③具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；④提高个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；⑤发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。这 5 个目标构成了体育与健康课程的整体目标，在这一整体目标的指导下，形成了学习领域、水平领域、体育教学和课堂教学的目标体系。体育教学目标是按照体育与健康课程目标并结合学习领域目标、水平领域目标而综合制订的，因此，必须依据体育与健康课程目标，来设计体育教学目标和课堂教学目标，从而实现体育教学目标的科学化、系统化。

## 3. 依据青少年学生身心发展的特征和不同需要

学生是体育教学的主体，体育教学只有以学生的身心发展特点和规律为依据，同时结合学校的具体情况和学生学习、生活、锻炼的具体条件来制订体育教学目标，这样的教学目标才是科学的、可行的。高中学生的身心特征具有一定的阶段性和个体差异性，由于这种阶段性和个体差异，也就决定了学生的不同需要。因此，应根据学生的身心特征和不同需要来确定不同阶段的教学目标。

## 4. 依据体育教学资源

体育教学资源包括很多，但主要还是教师、学生及场地、器材。教师和学生是体育教学中人的要素，而场地、器材则是物质要素，三者缺一不可。人的要素在一段时间内是相对稳定的，但物质要素是随时可以改变的，只要有投入或研制、开发器材就可以达到目的。俗话说：“巧妇难为无米之炊”，如果没有足够的体育设施做保障，任何目标都很难完成。因此，在制定体育教学目标时，必须结合教师和学生及学校现有的体育场地、器材资源或自己开发的器材资源的具体情况，才能确保所制订的教学目标得以实现。

# （二）设计教学目标的原则

## 1. 科学性原则

体育教学目标的科学性是指教学目标要符合不同阶段学生身心发展的特点，有效地促进学生的生长发育。体育教学目标的科学体系有 5 个方面：首先，要体现体育学科的特点；其次，要全面，即包括认知、情感、动作技能、身体素质和



健康素质诸多领域的目标；第三，要根据教材的特点，突出重点和难点；第四，要具体、可操作；第五，难度适中，所设计的目标应该是大多数学生通过一定的努力能够达到的，防止好高骛远和不切实际。教学目标的设计恰当与否，关键是教师要把握教材和学生实际，能够凝练教材知识点，从而设计出恰如其分的教学目标。

## 2. 灵活性原则

尽管体育教学目标的设计是面向大多数学生的，但由于不同学生体育基础和能力等方面存在一定的差异，因而目标又必须有一定的灵活性。这就要求教师要尽可能将教材按难度设立不同等级，确保每个学生都能根据实际水平达到相应的等级。

## 3. 整体性原则

体育课堂教学目标指的是单元目标和课时目标。在编制体育课堂教学目标时，首先要把握学校教育目标和体育课程目标，从整体出发，充分反映学校教育目标和体育课程目标的总体要求，并注意处理好一般和具体的关系。

## 4. 可测评性原则

体育教学目标的设计是用比较科学、准确的逻辑语言来描述的，这种描述一般比较抽象，比较难确定评价标准。这就要求在实际操作中，所制订的体育教学目标不能用笼统、模糊的语言来描述，必须有一定的量化指标，并可以通过一定的方式和内容比较客观地进行评价和检测。

## 5. 层次性原则

课时教学目标应当是分层次的、递进的，使不同层次的学生“蹦一蹦”摸得到、“跳一跳”够得着，保护学生的学习积极性，发展学生个性。

## 6. 长期目标与短期目标相结合原则

长期目标应同短期目标相结合。所设定的目标不应该直接指向终极目标；相反，长期目标应该分解成短期的子目标，当子目标被实现后，就自然加大了实现长期目标的可能性。研究的成果表明，长期目标与短期目标相结合具有其合理性，因为短期目标能够给学生以期望，调动学习的积极性，长期目标给学生以遥远感，长期使用长期目标会破坏学生的学习兴趣。

### （三）制订体育教学目标的基本要求

课时教学目标中一般要具有“课题”、“条件”和“标准”3个要素。

体育教学目标有着它固定的要素，也就有着其写法的规范。例如，在篮球运动技术教学目标中只写了“学习单手投篮”，就是一个不清晰不完整的目标，既不具有也无法用它来检验目标能否实现。看到“学习单手投篮”这个目标，只能判断学生“是学习了单手投篮”和教师“是教了单手投篮”，换句话说，只要教师教了、学生学了单手投篮，这个目标就算是达成了，但学了几次？学生学会了没有？都没有写进这个目标中，因此说这样的目标是“管教不管会”的，是不完整的，也是不能指导体育教学实践的。什么是体育教学目标的要素呢？美国著名体育教学论专家西登拓朴（Siedentop）认为：具有指导性的体育教学目标（Instructional Objective）应该包括“达成什么样的课题”、“在什么条件下达成课题”、“用什么标准来评价”3个内容，可以把这3个内容理解为运动技术教学目标的要素，在制订体育教学目标时要予以考虑，并尽量有所表达。

#### 1. 课题（目标中要学习和掌握运动技术）

课题往往是一个要学生学习的动作，其中包含了运动的技术，如“排球的垫球”就是课题。往往体育教师在制订目标时比较容易找到“课题”，这是目标的主要内容，虽然很重要但还不够，还要订出这个课题的“条件”和“标准”，这样目标才能变得具体起来。

#### 2. 条件（目标是在什么条件下完成的）

条件决定了目标实现的难度。在考虑运动技术的目标难度时，可利用目标中的条件因素进行调整。例如，同样是排球的垫球，条件变化了目标的难度也变了。如：条件A——自己抛出后将球垫出；条件B——接垫同伴在3m外柔和的抛球；条件C——接垫同伴隔网抛来的球；条件D——接垫同伴隔网发过来的球。

#### 3. 标准（目标实现与否的评价标准）

标准也是改变目标难度的一个要素，同样是“接垫同伴隔网发过来的球”，就可以通过改变标准来调整目标的难度，如：标准A——垫出的球要达到2.4m的高度，并落到本方场地中；标准B——垫出的球要达到3m的高度，并落到本方场地的前半场；标准C——垫出的球要达到4.5m的高度，并落到本场的右前方规定的范围内。

根据上述体育教学目标中“课题”、“条件”和“标准”3个要素，就可以形成体育教学目标的一个比较明确的范式，见表3-1。

表 3-1 体育课堂教学目标含课题、条件和标准 3 个要素的范例

目 标	课 题	条 件	标 准
固定球、踢球 5 次中有 4 次超过 15m	踢球	固定球	5 次中有 4 次超过 15m
与同组同伴一起，找到 3 种以上快速向后移动的方法	寻找快速向后移动的方法	与同组同伴一起商量	找到 3 种以上不同的方法
能在水中睁眼并正确数出相隔 1m 左右同伴伸出的手指	睁眼数数	潜在水中面对相隔 1m 左右看同伴伸出的手指	正确地数出
在向前向后跑动中，都能准确地把球传给同伴，不走步	跑动中传球	向前，向后的跑动中	准确传出并不走步
在离墙 3~4m 的线后站立，做 8 次连续传球，每次命中墙上 3m 高处的某个目标	朝目标传球	连续传球，站在离墙 3~4m 的线后，朝墙上 3m 高的目标	8 次连续 每次命中

（四）教学目标设计中的问题

1. 未注意区别“教”的目标与“学”的目标

体育课堂教学要发挥教和学双方的积极性，努力把“教”的目标和“学”的目标统一起来，所以《课标》中教的目标和学的目标各自存在。如教的目标有“认识多种体育运动项目对身体健康、心理健康和社会适应的价值”，学的目标有“自编自练简单的舞蹈或健美操”等，教师要认真学习，深刻理解，区别对待。

2. 课时目标面面俱到，与单元目标没有区分

课时教学目标是教学目标的最基本单位，体育教学目标基本是靠课时教学目标来实现的。课时目标是教师根据课堂练习内容结合单元位置及学生情况而帮助学生预设的学习效果，包括技能、认知、情感及社会适应等领域的指标。课时目标着眼于重点解决个别领域的目标，不需要面面俱到，可侧重 2~3 个领域目标进行制订。单元目标追求全面，要求所选择的教材要能全面贯彻 5 个领域的目标。若课时目标与单元目标的目标设置数量趋同，过于追求全面，虽然出发点是好的，但容易使课堂教学失去重点，难以完成。表 3-2 是对“过于全面的课堂教学目标”的分析及修改。

表 3-2 对“过于全面的课堂教学目标”的分析与修改

过于全面的课堂教学目标	分 析	修 改 后
<p>① 运动参与：让学生积极参加合作跑的学习，对此产生浓厚的兴趣，具有积极练习跑的态度和行为</p> <p>② 运动技能：通过学生活动组织各种合作跑，使 100%的学生得到锻炼</p> <p>③ 身体健康：通过合作跑，使学生的身体机能得到全面的锻炼，以及让学生学会勇敢顽强和团结上进的合作精神</p> <p>④ 心理健康：培养学生的合作精神和创新能力，使学生在合作过程中，体会玩的乐趣</p> <p>⑤ 社会适应：让学生从小养成良好的行为习惯和他人合作完成活动的意识，可以让学生养成团结进取的品质</p>	<p>存在的问题有：</p> <p>① 把课堂教学目标机械地按 5 个领域划分开来有割裂之感</p> <p>② 目标太多，明显超出课堂教学的承载能力</p> <p>③ 大部分的目标抽象而空泛，过于口号化</p> <p>④ 大部分的目标没有反映课题、条件和标准 3 个要素</p>	<p>通过预备的多种趣味合作跑练习达到以下教学和教育效果：</p> <p>① 提高学生在“集体合作”复杂条件下的奔跑技能，从而全面发展学生的奔跑能力</p> <p>② 让学生寻找合作跑技巧并有所进步，使学生体验到合作跑的成功与乐趣</p> <p>③ 提醒学生在练习中注意同伴奔跑的特点和能力，互相照顾、互相配合着赢得胜利</p>

3. 课时目标过于泛化，可观察性、测量性差

课时目标与单元教学目标不同，单元教学目标是根据单元技能动作的特点依据领域目标和水平目标的要求确定的，所以单元目标可能带有领域目标或水平目标的“痕迹”，在语言表述上较为概括和抽象。但是，课时目标是体育课程中最具体的目标，为了确保课时目标的达成和学习评价的可行性，课时目标必须是具体的、可观察的、可测量的，切忌过于泛化。例如，常见的目标表述中“学生基本掌握……”，用“基本”一词来表述，显得模糊，改为“90%的学生掌握……”就比较明确，可测量性高；“学生参与性高”较为笼统，改为“主动为同伴呐喊助威”，表述更清晰，并具有可观察性。特别是在心理健康和社会适应两个学习领域，要把学生在情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观测的行为表征，便于学生学习时的自我认识和教师观察、评价。

4. 表述不恰当

第一，语言表述不恰当。如在目前的教案中，虽然“教学目标”取代了传统的“教学任务”，但是仔细一看，很多表述还是从教师角度提出的，没有做到以学生为主体来表述。如通过让学生……，应改为通过学生……。一个“让”字，教师就把学生的“自主权”给收回了，变成教师控制下的学生学习，是教师“让”学生学习，还是学生自己主动参与学习的概念混淆不清。

再如“学生能够说出三步上篮的动作要点”，从目标语言表述来看，“能说出

三步上篮动作要点”，显然界定得不准确。三步上篮有两种：一种是高手，另一种是低手，他们的要点既有相同的地方，又有不同的地方，因此，在目标叙述时，要界定清楚是高手，还是低手上篮。

第二，体育学习目标中应该注明教学对象，如“高二篮球选项班学生”，“高中女生健美操选项一班”等。

第三，行为表述不明确。在学习目标中，行为的表述是最基本的成分，说明学习者在学习结束后应该获得怎样的能力。用传统的方法表述体育教学目标时，往往使用“掌握”、“知道”、“理解”、“体会”、“改进”等动词来描述学习者将学会的能力，如果需要，再加上表示程度的状语，以反映教学要求的高低。如“初步体会”、“基本掌握”、“充分掌握”、“深刻理解”等，这些词的涵义较广，均可以从不同的角度理解，因而使目标的表述不明确，给以后的教学评价带来困难。这些词语在编写具体的教学目标时应尽量避免使用。描述行为的方法是使用一个动宾结构的短语，其中行为动词说明学习的类型，用以描述学生形成的可观察、可测量的具体行为；宾语则说明学习的内容。如“说出”、“列举”、“做出”、“认出”、“辨别”等都是比较明确的行为动词，在它们后面加上对象，就构成了学习目标中关于行为的表述。例如，（能）说出行进间单手上投篮的动作要领；（能）做出行进间单手上投篮的动作。

### 5. 情感目标编写中的问题

培养学生对体育的正确态度、树立正确的体育意识、养成体育锻炼和养护身心的良好习惯，形成高尚的道德品质等，都是情感学习的目标，在体育教学中具有重要的地位。在具体表述体育学习的情感目标时，教师应根据具体的体育教材特点确定相应的学习行为，尽可能采用具有可观察性，甚至可测定性的行为动词，以加强情感目标的可操作性。

体育教学目标的编写同样适合情感目标的编写，但是，为情感领域的教学编写具有可测量性特点的教学目标非常困难，因此，只能通过学习者的言行表现（可观察）来间接推断学习目标是否达到，即把学习者的具体言行看成是思想意识的外在表现。如“学生进行鱼跃前滚翻练习时，乐意多次重复练习，并对自己技术水平的提高感到高兴，愿意表现自己的能力。”这样的表述，就能对学生体育学习的兴趣和学练中的情感体验通过具体的学习行为进行观察和判断，比“培养学生的学习兴趣”或“培养学生学习的积极主动性”的表述更具有可测量性。所以，对情感学习的目标可以通过列举一些具体的学习行为进行表述，以便使目标具有可测量性、可评价性。

又如“培养学生热爱集体的态度”这类教学目标，可通过列举下列几方面的具体行为来判断学生是否“热爱集体”。如：“乐意和其他同学一起学习，积极参加小组的各项学习活动，主动承担小组长布置的任务，协助其他同学完成学习任务；帮助学习有困难的同学。”在这些具体的言行上，当学习者表现出积极持久的姿态，即所谓的“接近意向”，则说明他们树立了集体的观念；反之，如表现出消极或反对的情绪，即“回避意向”，则说明没有培养起“热爱集体”的态度。因此，可以用学生的“接近意向”来说明其学习目标的达成。

一般而言，提出情感学习目标中的主体要求比较容易，但从哪些具体方面衡量判断目标是否达到有一定难度，可以考虑从以下几个方面测量学习者的接近意向：

① 学习者表示喜欢这类活动，在各种活动中，学习者选择参加这类活动。

② 学习者带着热情参加这类活动（愿意承担义务，遵守有关规定等），学习者很有兴趣与他人讨论这类活动。

③ 学习者鼓励他人参加这类活动。

无疑地，情感学习的目标有了这些具体的行为指标作为判断依据后，其可操作性将得到加强。

## 二、教学方法

体育教学，是体育学科师生的一种双边活动。

教师的教法是为学生的学习服务的，教师应认真考虑怎样教才有利于学生更好地学。高中体育与健康课教学要改变过去单一的灌输式教法，改变过于注重讲解、示范的教学形式，应给学生的体育与健康课学习留有充分的活动时间和空间，让学生采用适合自己的方式进行学习。

### （一）教学理念的转变

高中体育与健康课教学要关注学生多种体育能力的发展，通过运动知识和技能的教学，努力实现体育与健康课程的多方面目标，以充分实现体育与健康课程的功能和价值。在教学中，教师要关注学生心理健康和社会适应能力的发展，以促进良好行为习惯的养成。

高中体育与健康课程强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在教学中，教师应转变角色，摒弃“以教师为中心”的观念，努力成为学生学习的促

进者，以教促学、互教互学、相互尊重、相互补充，与学生一起加强对体育与健康课程的理解，共同创建和谐、民主的教学环境。

高中体育与健康课程教学方法要以学生为本，认真研究有利于激发学生学习兴趣的教法，促进学生的主动发展，培养学生的体育学习能力。著名教育家陶行知曾经说过：“我以为好的先生不是教书，不是教学生，乃是教学生学。”新课程要求，教学不能停留在传授知识的层面上，要注重学生体育学习方法的指导。因此，教师不仅要教会学生体育知识、技术和技能，更要加强对学生体育学习方法的指导，教会学生如何学习体育，使学生掌握正确的体育学习方法。

## （二）教师的学法指导

### 1. 结合体育教学任务进行学法指导

教师在体育教学中对学生的体育学习方法指导，必须从学校体育的目的任务出发，指导学生掌握全面锻炼身体的方法，并在此基础上学习和掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能。同时培养学生的体育学习能力。

### 2. 结合学生的年龄特征进行学法指导

高中学生年龄阶段的生理、心理特点，直接影响着学法指导内容的广度和深度。如果忽视学生的年龄特征，就忽视了学生的主体地位。学生的认识在不断发展，知识经验在不断积累增加，学法指导应以学生自主、探究学习、合作学习为主，指导学生全面锻炼，以促进学生身体机能、素质等的全面发展。

### 3. 结合不同的项目特点进行学法指导

在高中阶段学习中，不同的教材内容也有不同的学习方法。有些老师在教法上注意了这种差别，但是在学法指导上往往又混同了。有时把不同教材的差别忽略得太多。如武术、田径、球类等项目的教学，这些不同教材内容在学生学习方法上的差别是很大的，田径项目的教学可选择目标学习法、对比学习法等，武术项目的教学宜采用评价学习法、模仿练习法，球类项目则可采用合作学习法等。

### 4. 结合学生个体差异进行学法指导

学法指导必须结合学生的个体差异，针对不同体育基础的学生，采用不同的学习方法，尊重他们的个体发展需要，因材施教，这样的学法指导才具有针对性和实效性。如对体育基础较好的同学可用目标学习法、创造学习法等，用更高的目标来激励他们参与体育活动的兴趣，激发他们创新的欲望；体育基础

较差的同学可用对比学习法、理解思维学习法等，让他们看到自己的进步，体验成功的喜悦。

### （三）几种主要的学习方法及应用举例

从学生个体上讲，学法是千姿百态、各种各样的；但任何事物都是有规律的，可能在大量的学法中也有比较集中、比较通用、比较趋同的一些学法。通过对这种规律的探索，找出一些共同的学法，在教学中积极运用。

#### 1. 自主学习法

自主学习法是指教师依据体育教学任务，学生的体育学习目标，结合学校的场地、器材等因素，对教学内容、教学方法进行整体再设计，在不同的阶段、时间设置不同的体育项目或练习，鼓励学生自主设置学习目标，自己选择学习内容，安排练习进度，选择练习方法，发展学习策略，进行自我监控和评价，使学生在自主学习过程中获得积极的、深层次的体验。

自主学习的教学步骤是：（1）自定目标；（2）自主选择学习内容与学习方法；（3）自主评价；（4）自我调控。例如，健美操的动作学习中，学生在对动作有了一定基础后，教师就可以给学生提供自编自练的机会，或者自编后在同伴面前展示自己的成果。在给予学生自主学习的设计中，教师应该处于关心、指导、帮助的地位，让每一个学生通过自编、自练和展示这样一个过程，获得成就感，增强自尊与自信，提高自主学习能力。

#### 2. 合作学习法

在学习过程中，学生组成不同的学习小组，各小组中的每位学生积极承担完成共同任务中的个人责任，并通过相互交流、相互支持和相互配合，有效解决组内存在的主要问题，实现小组共同的目标。同时，小组中的每位学生在合作学习的氛围中，不断提高学习效果，发展社会交往能力。

合作学习的教学步骤是：（1）进行组内异质、组间同质的分组；（2）制订合作学习小组的学习目标；（3）选择学习的具体课题，并进行组内分工；（4）合作学习的具体实施；（5）小组间比较与评价；（6）学习效果评价。

例如，在篮球类小型比赛中，教师设计了一种不能运球的比赛形式，这大大增加了同伴之间的合作机会，因为只能通过传球来实现人在场上的移动。这种学习方式降低了“球星”的作用，合作的重要性也就凸显了出来。



### 3. 探究、发现学习法

在体育与健康课的教学中，可以通过确定主题，创设有助于学生探究的情景引导学生去发现问题和解决问题，培养学生的探究意识和创新精神。探究学习强调问题性、实践性、参与性和开放性。探究、发现学习法从学生个人或集体的具体条件出发，能充分发挥学生的想象力和创造性思维，完成具有创新意义的动作；探索 and 发现符合自身条件的学习方法，达到掌握知识、技术、技能和发展身体的目的，从而实现学习性质的升华。

探究学习的教学步骤是：（1）合理设置问题；（2）鼓励学生积极探究；（3）充分发挥小组的集体智慧；（4）注意运动技能学习的特点。

在教学过程中，有些教学内容教师可以只提要求，让学生进行尝试学习。例如，在排球正面上手发球教学中，首先出示正面上手发球的技术挂图，让学生根据挂图思考、观察、分析发球的方法，教师提出问题，如上手发球的手型、用力特点、击球部位在何处等，接着分组练习，然后小组内一起探讨、研究，最后可以总结出上手飘球、上手大力、上手砍式发球等不同的技术特点，组间交流、集体展示，从而加深对技术的理解。

### 4. 目标学习法

目标学习法是学生在体育教学中根据自己的体质和对某项运动技术的理解和掌握情况，制订出某个阶段要达到的练习指标和训练计划，来进行体育学习的一种方法。依据前苏联教育家维果茨基的“最近发展区”理论，每个学生都可以根据自己个体的差异，确定各自适合的学习目标，以强化目标的动力作用，培养学生学习体育的兴趣，提高参加体育锻炼的自觉性和积极性。例如，在跳高教学中，教师可以让学生根据自己的实际情况，确定合适的高度目标，然后进行练习，提高练习的积极性，体验经过努力获得成功的快乐。

## （四）其他教学建议

（1）“学习有法，但无定法，贵在得法。”学习方法要根据教学任务、教学内容、教学结构和个体差异来选择。不能盲目地套用某种学习方法，要具体情况具体分析。

（2）树立以学定教的思想。在体育教学中教会学生运用学法，学会制定目标，学会观察、学会与他人合作，学会创造、学会思维、学会评价等，真正体现学生的主体地位。

(3) 教师备课,既要备教法,又要备学法,教法和学法同步。同时教法和学法必须相互适应,使学法与教法相互配合、相互促进。

(4) 课堂教学要实现教法与学法的有机结合,使教法和学法融为一体。教学各个环节的安排要有利于学生掌握学习方法。

(5) 要经常性地学法指导,学生的学习能力才能逐步提高。学习方法的掌握才能逐步优化。

### 三、教学组织形式

在教学过程中,教师、学生、教材三者通过复杂的相互作用,使学习成为一个动态的统一过程。在这一过程中,教师采取一定的组织教学形式来完成一定的教学任务,从而实现老师“教”和学生“学”的目的。虽然任何教学方法和组织形式都是根据一定的教学内容和教学对象而变化的,但高中阶段的体育教学组织形式还是有统一的原则要求的。

#### (一) 教学组织要求

##### 1. 根据高中生的生理和心理特点组织教学

高中生的生理特点和心理特点主要表现为:有意注意时间短、兴奋过程和无意注意占优势、好强、好竞争、爱表现自己等。同时,一节课中,学生的注意力、意志和情绪等心理活动的变化也是不同的。教学中,教师要充分利用学生生理和心理特点进行组织教学,合理安排教学内容。由于学生注意力在课的前半部达到高峰,意志力在课的中后部达到高峰,情绪则在课的后半部达到高峰。根据这一特点,教师在组织教学中应把新教材安排在课的前半部分。有利于学生对新教材的学习、理解和掌握。在课的后半部分则应安排一些游戏性较强的内容,激发学生兴趣,同时要做好主教材和辅助教材的搭配,尤其应抓住主教材的内在联系进行组织教学,以提高教学效果。结合学生好强、好竞争、爱表现自己的特点,在课上多组织教学比赛,在结束部分可让动作做得好的学生进行表演,让他们充分在同学中展示自己的才华,从而实现教学目的。

##### 2. 根据高中体育课的特点组织教学

在高中体育教学中,教师要根据体育课是通过身体的各种练习,使体力活

动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

### 3. 根据教材的特点组织教学

(1) 同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时练习的难度要求是不一致的。如高一年级投掷教材的要求是教会学生投掷方法，在教学中通过多次重复练习，使学生进一步掌握投掷方法，但每一次重复练习的难度都有所提高。对此，教师在同一教材的重复练习，每次都要采用不同的组织教学方法，使学生不会感到枯燥无味而分散注意力。

(2) 不同教材的组织教学，高中体育课包括田径、球类、技巧、体操、武术等多种教材，不同的教材有其不同的特性。因此，教师应将教学与教材特点有机结合，改变传统中单一的千篇一律的组织教学形式，使学生被动的接受变为主动的学习，从而充分发挥每个学生的主动性和创造性，努力提高教学效果。如田径教材的“跑”，教师可以充分利用跑的特点，运用竞赛、奔跑游戏等增加教材的趣味性。

## (二) 选项教学的组织形式

### 1. 全校内选项教学

即针对不同年级可打破年级界限进行选项教学，按篮球、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行教学。

适用范围：学校体育教学场地、设施、器材充沛；师资力量雄厚，教师专项面宽；学校规模适宜，学生数适中；学校各种课程安排灵活。

优点是学生选择灵活，教师特长发挥充分。缺点是对学校的硬件设施要求较高，教师上课面对不同年龄的学生，个体差异较大，上课难度较大。

### 2. 年级内选项教学

即打破班级界限，同一年级进行选项教学，按篮球、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行教学。

适用范围：学校教学设施、器材、场地较好，平行班级较多，体育教师人数足，专项面较宽。

优点是能充分利用学校的场地、器材、设施等，教师的特长发挥充分，学生选择较灵活，上课积极性高。缺点是需要的师资较多。

### 3. 班级内选项教学

在同一个班级内，同时开展几个项目的教学，学生根据个人爱好选择。

适用范围：在同一年级平行班较少或体育教师较少的情况下选用。

优点是与传统体育课教学基本相同，教学安排较容易。缺点是学生选择面小，对教师个人素质要求高，课堂管理难度大。

### （三）健康教育专题的组织形式

高中的健康教育专题的常用形式有：课堂讲解与提问、参与式讨论与辩论、小型课题的实验研究、案例教学、健康咨询、讲座、参观以及其他各种集体性活动等。在进行健康教育专题教学时，可根据具体情况选择上述教学方法进行教学。还可以利用青少年的团队倾向，对有影响力和号召力的学生进行有目的的培训，使其掌握一定的知识和技巧，由他们向同伴传播健康知识和技能，以达到相互教育、相互影响的目的。尤其是对于一些敏感性问题，如预防性病、远离毒品、不吸烟等，可以采取这样的形式进行教学。

## 四、教学文件的制订与实施

---

### （一）制订教学计划的基本要求

#### 1. 突出高中体育与健康课程的实践性

高中体育与健康课程是以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进学生身心健康为主要目的的实践性课程，要保证绝大多数教学时间用于体育实践活动。在充分保证体育实践课的前提下，也可以安排少量学时讲授体育的有关知识。教师应鼓励和指导学生在课外阅读有关材料，使学生更多地了解或掌握体育的知识和方法。

#### 2. 保证教学计划安排和实施的灵活性

在制订高中体育与健康课程教学计划时，应根据教学和高中学生的实际情况，按照教学内容的性质、作用和难易程度进行安排。在教学计划实施的过程中，还可根据学生达成学习目标的状况，及时调整教学进度。

3. 体现 5 个方面具体目标的整体性

在安排高中体育实践课的教学计划时，不能把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个方面的具体目标割裂开来。在确定一堂课的教学目标和教学内容时，应体现不同方面的目标要求，并根据教学内容的特点适当突出某些目标。在教学中，既要重视学生运动技能和知识的掌握，也要关注学生的心理健康发展和社会适应能力的提高。教师应创设一些专门的情景，采用有效的教学方法，以保证心理健康和社会适应两个方面具体目标的实现。要认识到多种目标之间的关联性。例如，在实现运动参与方面的某个目标时，可能也同时实现了某些心理健康和社会适应方面的目标；在达成运动技能方面的某个目标时，同时又实现了某个身体健康方面的目标。因此，必须对目标群进行认真地分析，弄清他们之间的相互关系，并以此作为制订水平教学计划的重要依据。

(二) 教学计划的制订

1. 水平教学计划

水平教学计划是根据各水平的具体目标和要求制订的，是高中学生达成各项目标的统筹计划。水平教学计划是结合本校的实际情况，把各水平的具体目标所呈现的内容标准加以具体化，并分配到每个学期中，以便从总体上把握学习内容和要求，全面达成和落实课程目标（见表 3-3“水平五教学计划案例”。本案例只是提供一种制订水平教学计划的设计思路，各校可以根据实际情况制订具有特色的水平教学计划）。

表 3-3 水平五教学计划案例

学校名称：_____			制表日期：    年    月    日			
	第 一 学 年		第 二 学 年		第 三 学 年	
	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
运 动 参 与	△有规律地进行体育锻炼 △…… △……	△…… △…… △……	△根据自身情况制订简单的个人锻炼计划 △…… △……	△…… △…… △……	△应用简单的方法测试自己的体能 △……	△…… △……
身 体 健 康	△通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力 △了解艾滋病的传播途径和预防措施 △……	△…… △…… △……	△通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力 △了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施	△…… △…… △……	△学会一两种我国传统养生的保健方法 △…… △……	△…… △…… △……

续表

	第 一 学 年		第 二 学 年		第 三 学 年	
	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
心理 健康	△运用所学方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪 △了解性成熟的心理特征 △……	△……	△在不断进步的过程中，培养自尊和自信 △了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用 △……	△…… △…… △……	△在不断进步的过程中培养自尊和自信 △…… △……	△…… △…… △……
社会 适应	△通过体育活动提高人际交往技能 △…… △……	△……	△正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系 △…… △……	△…… △…… △……	△了解国家有关体育与健康的主要法规 △…… △……	△…… △…… △……
运 动 技 能	△掌握常见运动创伤的简易处理方法 △…… △……	△…… △……	△讨论竞技运动与健身运动的区别 △…… △……	△…… △……	△对某些重大体育赛事做出简单评论 △……	△…… △……
	单元可供选择的模块有篮球、健美操等项目的模块	本单元可供选择的模块有排球、健美操等项目的模块	本单元可供选择的模块有篮球、手球等项目的模块	本单元可供选择的模块……	本单元可供选择的模块……	本单元可供选择的模块……

说明：

- ① 本表只是提供一个水平教学计划的框架格式，各校应结合实际情况加以具体化。
- ② 各校应注意结合专项教学的特点穿插体能练习的内容，以全面发展学生的体能。
- ③ 各校可以根据实际情况将体育与健康课的知识内容适当分配到各学期进行教学。
- ④ 具体的教学内容、方法和评价可列入单元和学时教学计划中。

2. 单元教学计划

在水平教学计划中，许多地方是以教学单元来表述的。所谓教学单元，是一种教学时间的集合，突出了单元的概念。而单元教学是一种教学内容的集合，强调了教学的概念，即在一定的时间范围内组织一项或一组内容，进行反复学习，以达成预设的学习目标。因此，两者是同一事物的两个不同方面。

体育课程强调在教学设计过程中，既要注意水平教学计划的整体构思，又要关注学习过程中多维度学习目标的实现，因而更倾向于重视宏观教学设计的设计，

单元教学计划可以看成是构成水平教学计划的分子，由许多分子组成了完整的水平教学计划。因此，单元教学计划的制定是水平教学计划的细化。

单元教学计划不同于传统教学计划中的学期教学计划。从概念上讲，单元教学计划小于学期教学计划，即在一个学期里可能出现 2~3 个单元不等。单元教学计划的制订使教学具有更大的灵活性，这是单元教学最大的特点。单元教学计划有 3 大优点：一是单元教学计划可以具有一定的弹性，单元与单元之间可以进行适当的调整；二是单元教学计划表现出一定的运动技能学习的系统性，有助于提高学生某一项运动技能的水平，同时，它的考核与评价方法也具有较大的灵活性；三是单元教学计划又是学时计划的主要依据，它能使学时计划成为一种连贯性的教学过程描述。

单元教学计划的制订要突出两点：一是“目标统领内容”的思想。高中阶段的学习内容虽然比义务教育阶段更偏重于运动技能的学习和应用，但在制订单元教学计划时，仍应注意将学习内容置于学习目标的管理之下，即在安排教学内容时，需尽量考虑如何实现多方面的学习目标。二是教学内容的安排充分考虑学生的实际需求。新体育课程的教学内容，强调与学生的生活经验相联系，以激发学生的学习兴趣，促进学生有效学习。如过去体操教学中的绳操、棍棒操被各种健身操与现代舞蹈所代替，单调的投掷项目被一些轻器材投掷项目所代替，投掷方法也从单纯地“背后过肩”投掷转为不同形式的投掷。总之，单元教学计划的制订必须注意贯彻“以学生为中心”的思想，处处多考虑学生的情感和需要，尽量避免重蹈过去那种“以教师为中心”和“以单纯传授技术为主”的覆辙。

6 个运动技能系列的单元教学计划是根据具体目标和模块来制订的。高中各模块的单元教学计划应体现运动技能教学的系统性，注意选择实现具体目标的有效手段和方法。高中阶段每学期可结合运动项目和季节特征安排 1~2 个单元进行教学。

健康教育专题系列应根据具体目标和内容标准安排若干具体内容并制订相应的单元教学计划。

### 3. 学时计划

学时计划是单元教学的具体执行计划，是以一个学时为单位来设计和安排的。学时计划要根据单元教学计划的目标，结合学生的具体情况，选择相应的教学内容和教学策略来制订。学时计划的形式可以多样化，但应包括学习目标、学习内容、学习步骤（学与教的方法）、教学后记等部分。

学时计划是单元教学计划的片断和细化，它应该与上一节课和下一节课存在

着密切的关系。因此，在设计和编写学时计划时必须表达一种关联性。并不是所有的学时计划都只能采用一种格式。在实践中，教师经常采用的有表格式、文字表述式、图解式等。

## 五、教材的使用

### （一）正确认识教材

教材是一个广义的概念。是使学生达到《课程标准》所规定目标要求的内容载体，是教师教学和学生学习的主要工具，包括纸制教科书和电子教材以及广泛的课程资源转化而成的教材。其中，教科书是主体部分，集中反映了国家的要求和教育理念，其他介质的教材和课程资源转化而成的教材是在教科书的基础上演绎、创造、丰富和发展而来的。

体育与健康教材包括学生用书、教师用书、教学挂图、幻灯以及多媒体电子教材等多种形式。体育与健康教科书是体育与健康课程中最重要的教材，或者说是教材体系的主体部分。从这一意义上说，那种把教科书视为唯一的、绝对的教材的观念是不恰当的，而轻视或放弃教科书的观念也是错误的。长期以来，我国的体育教科书大多围绕运动技能项目、发展身体素质或发展人体基本活动能力等内容来编写的，这是竞技体育教学思想的反映。过去把教科书等同于教学内容，教师只能按照教科书规定的内容进行教学，这不仅禁锢了教师的创造性，也抑制了学生的主动性。

新课程标准要求下的高中体育与健康教材在结构、内容、目标、方法、手段等方面和过去相比都提出了更多、更高的要求，课堂教学的开放、民主，为学生提供了更广阔的学习、思维、创新的空间，这是符合培养社会主义新人的需要的。这对体育教师的教学是一个挑战和考验。教师要改变传统的教学观念，学习、创造、运用新的教学理念来上课，尽快融入整体课改之中创造性使用高中体育教材。

### （二）明确体育教师的职责

体育教师应该根据《课程标准》的精神，明确自己的职责，只有这样才能更好地指导学生使用体育与健康教科书。教师在指导学生使用教科书时的主要职责有以下几个方面：

一是指导学生通过阅读教科书，进行预先检测 and 自我评价，以便学生了解自



我，同时，要使学生明确自己想要学习什么和获得什么。二是指导学生通过阅读教科书，设计恰当的学习活动（包括活动内容、方法、形式等）。三是指导学生通过阅读教科书，寻找、搜集和利用体育学习资源。四是指导学生通过阅读教科书，认识其所学的知识和技能对个人发展的意义。五是指导学生通过阅读教科书，对学习过程和结果进行评价，并促进评价的内在化。

### （三）活用、用活体育新教材

“多元智能理论”倡导学生主动参与、探究发现、交流合作的学习，从而引起教师角色、教与学的方式的极大变革。新课程改革的预期目的就是培育学生的创新思维 and 创新能力。体育活动中充满创造的元素。例如：教学比赛及游戏规则。规则是为了公平地、愉快地进行活动而提出或制订的具有约束性的条款，可以适当进行调整和修改，使之为我所用，既服务于教学目的，又服务于愉快活动。在进行技能教学时，教师只需把课本上列举的学练手段以及锻炼的作用及原理向学生做简要介绍就行，学生可以据此选择或创造新的适合自身的方法进行学练，只要有效果，所有的形式教师都应该给与鼓励，这样，可以最大限度地为学生能力的表现和锻炼搭建更广阔的平台，发挥学生的创造性，使各个层面的学生都能从身体活动中得到乐趣，迸发创造灵感。

### （四）恰当选择和设计教学内容

教学目标决定教学内容和方式的选择、设计。其中选择和设计的教学内容，要能够有效的达到教学目的。体育与健康教材课程要从学校和学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，来选择教材和设计教学内容，只要能让学生情思跃动、想象驰骋、运动活跃、个性得以张扬、兴趣得到激发的形式和内容，皆来者不拒，使课堂教学综合化的程度得到真正提升。例如：实践中，抓住中学生的特点，结合学校实际，利用学校的艺术教育这一特色将其融入体育教学改革，把音乐舞蹈引入课堂，丰富了体育教学手段，使学生在优美的形体舞蹈练习中，接受美的熏陶，情趣盎然。加大体育游戏的内容，充分挖掘日常娱乐活动的内容，并将其融入体育教学中，力求使学生在玩中学、学中练，从中体验运动的乐趣。在选择和设计教学内容实践中，要充分体现“人本主义”，有效地扩展其体质增强、个性张扬、能力发展的自由空间。

## （五）创造性使用教材

第一，新课程提倡“用教材教”，即创造性地使用教科书培养学生的科学素养。如果课程和学科专家以及出版单位编制的教材，是对教材的第一次开发，那么教师对教材的创造性使用就是教材的第二次开发。新课程要求体育老师成为研究者，要能够把行动和研究紧密结合在一起。应根据学生具体情况、教师的实际素质、教学条件的差异等角度出发，使用体育“新教材”进行体育教学。

第二，在体育教学过程中要经常有意识引入或创设具有一定情绪色彩和形象生动的具体场面，以引起学生一定的情感体验。利用多种手段，展现情景，渲染情境。通过学校体育节、单项运动会、球类比赛、广播体操以及韵律体操的教学、春游远足等活动，激励学生的情感，帮助学生理解体育教材，促进学生全面素质和创新能力的提高。使学生在积极的思维活动中，身心得到锻炼。如在体育教学中针对学生的求知欲强、活泼好动、喜欢新奇、善于表现自己的生理和心理特点，辅以游戏、竞赛、舞蹈、图片、谜语穿插其中，创设多种教学情景，增大有效教学空间的信息容量。随着学生对知识的分析、学习能力的大大提高，主动参与意识的逐步形成，对今后体育教学目标的达成将起到加速作用。

第三，新课程对教师的要求的确是很高的，老师要想把课上好，不仅要很好地把握新课程的理念，还要会运用、会创新，把握新教材内涵、把握学生的实际，设计符合学生心理认知需求的教学过程，灵活选择适合学生实际的教学手段，突显学生的学习主体地位，发挥学生的特长，张扬学生的个性，达到这样的要求是很难同时做到的，需要老师不断地学习，给自己充电，开阔教学视野，培养创新的能力，在摸索中前进，全面提高教学的水平和驾驭课堂的能力。

## （六）指导学生学会使用教科书的方法

### 1. 自学阅读法

根据体育与健康课程的性质和特点，学生不可能每人拿着一本教科书去上体育课或进行体育锻炼。教师可指导学生利用课前、课后的部分时间或在家中阅读，并提出阅读的目标和重点以及需要思考的问题。同时，教师要加强检查，从学生阅读教科书反馈的信息中了解学生当前的水平，这既有助于教师针对性地进行教学，也有助于促进学生有效进行体育实践活动。

## 2. 预习练习法

预习练习法与自学阅读法类似，但主要用于单元学习的过程中，是指教师在课前指导学生对教科书的重点内容进行预习。运用这种方法时，教师要善于指导学生通过预习和阅读教科书的有关内容，明确学习的目标，特别是让学生自己设计学习方式，为进行有效的学习做好准备。

## 3. 小组学习法

小组学习法主要用于培养学生合作学习、探究学习和创新学习的能力。各组在小组长的组织下，对教科书中的有关内容或小组内共同感兴趣的问题进行探讨和研究，并在合作学习中进一步体验通过互相交流和帮助得出结论的乐趣。

## 4. 个人总结法

个人总结法是指在一个单元或期中、期末的体育学习和锻炼后，结合教科书的内容，学生进行自我总结和评价，教师要特别注意指导学生总结对体育的情感、态度、价值观方面的认识 and 变化，以便为学生今后的体育学习和锻炼打下良好的基础。

# （七）校本教材的开发

我国地域辽阔，不仅地形地貌差异明显。经济和教育的发展不平衡，各地人民生活和文化习惯也各不相同，因此，国家统一组织编写的体育教材往往很难全面顾及国家发展水平的“地区梯度”，很难全面顾及不同地区、社会、经济、文化科技发展水平和趋势对体育教学的不同要求，从而造成统编教材与地方教育环境的脱节。同时，统编教材也难以适应不同办学条件学校的要求。

《课程标准》的实施和体育选项教学的推行，使校本教材的编写成为一个普遍的问题。因为《课程标准》只是规定了体育与健康课程教学内容的范围和目标要求，至于具体使用哪些运动项目和方法作为教材，则并没有做出具体的规定，需要各校根据本校实际情况和学生的需要选编组织。

体育课要求学生在练习中掌握知识，在活动中发展身体，在体育课上培养锻炼身体的意识和能力。由于学生在体育项目上存在较大的个性倾向性，在体能上存在差异性。因此，我们在教材内容的选择和组织方面必须加以重视，课程内容应呈开放式、多元式，才能满足全体学生的需要和兴趣，也只有这样才能保证学生学习的主动性和积极性。对此，学校应该依据本校实际情况，以学生为中心，制订出行之有效的校本教材，尽量使课程能满足学生学习体育和锻炼身体的需要

和兴趣，激发学生学习和锻炼的积极性，从而有效促进体育课向课外延伸。

校本教材能有效弥补统编教材所存在的一些不足和局限性，但在开发和实施过程中应注意处理好以下几个问题。

### 1. 正确处理与国家、地方课程的关系

校本教材作为一种调整和补充，必须与国家、地方的课程配套实施，在立足本校特点的同时，应自觉接受国家、地方教育方针的约束，否则会偏离国家、地方教育目标。校本教材开发应体现国家、地方课程所规定的课程性质和目标，在内容上相互联系、相互促进，切不能为突出本位化而抛开总的要求和目标。

### 2. 体育校本教材在学校体育课程中的比重

体育校本教材是依据学校条件、体育传统和学生的体育倾向性而开发设计的课程，但绝不能一味以学生兴趣需要出发，放弃对学生基础知识，能力的培养，要正确处理好基础与特长的关系，要力保学生的特长是建立在牢固的基础之上，高中阶段的比重原则上不超过 50%，主要任务是发展学生特长，为终身体育打下基础。

### 3. 避免流于形式，避免增加教师、学生负担

在校本教材开发过程中，要科学理解校本教材。校本教材的开发，可以通过两个渠道完成，一是开发主体对统编教材的整合，即本位化的合理组织，使之符合本校实际；二是在完成国家、地方课程规定任务的前提下，学校选编一些内容进入课程，以不同形式传授给学生。因此，校本教材不是“加课”，而是合理上课；三是校本教材开发提倡特色化、个性化、多样化。强调的是内容、形式的各不相同，而不能盲目求“多”，避免形式主义和增加师生负担。

## 第四部分

# 高中体育与健康 教学评价建议

《基础教育课程改革纲要（试行）》明确指出，要“建立促进学生全面发展的评价体系”。如何科学合理地评价学生的体育与健康学习成绩，使评价成为促进学生更好地进行体育与健康课程的学习和积极参与体育活动的有效手段，已成为广大一线教师和研究人员关注的重要问题。

高中体育与健康课程教学评价是通过系统地收集课程实施过程中学生的学习成绩和教师组织教学的信息，依据一定的标准和方法进行价值判断的活动。教学评价的主要目的，是对课程的教与学进行诊断，并确定课程目标的达成程度。

## 一、倡导学习评价的新理念

学习评价应以人为本，以尊重学生的人格为前提，注重学生的全面发展，培养学生的自尊和自信，帮助学生学会分析比较，并在比较中客观地了解和评价自己，从而为每一个学生的自主学习创造条件。

《课程标准》倡导的体育与健康学习评价理念主要表现在以下4个方面。

### （一）强调评价内容的全面性和选择性

《课程标准》倡导的学习评价比较注重对学生体育与健康课程的学习进行全面评价。其全面评价主要表现为：既要评价学生在体育与健康课中学习运动知识和技能的情况，又要评价他们在体育活动中的具体表现；既要评价学习的结果，又要评价学习的行为；既要评价学生在体育与健康课程学习中的能力因素，又要评价其情感因素等。使学生的体能和运动技能水平得到提高，人格品质得到完善。

《课程标准》还提出，在确定体育学习评价内容时，除了要注意其评价内容的全

面性外,还应给与学生一定的选择权。即在某些评价内容(如运动技能等)上,学生有权选择自己所擅长的项目参与评价,使其有更多机会获得成功的体验。这样既体现了学生的主体地位,又有助于激发学生的体育学习兴趣和参与体育活动的积极性。

## (二) 实现评价主体的多元性

以往的体育学习评价形式只是采用单一的教师对学生进行的外部评价。即教师对学生的身体素质、运动技能和运动能力进行测试和打分。然而,学生的许多学习内容是在课外完成的,教师不可能跟踪其全过程,即使是在课堂上进行体育活动,教师也无法监控每一位学生的学习,如果仅由教师从外部来对学生进行体育学习评价是片面的、不合理的。

因此,《课程标准》既强调教师对学生进行的外部评价,也强调学生对自己学习情况的评价、学生互相之间的评价。如有条件,还可以让家长参与到评价中来等。这样既有利于发挥高中学生的自主性和能动性,调动学生和家长的积极性,又有利于让学生学会正确地认识和评价自己与他人,让家长了解体育与健康课程的教学目标及教学要求并熟悉整个教学过程,从而建立多方面的良好协作关系,实现学习评价主体的多元化,以促进学生的进一步发展。

## (三) 关注学生的个体差异

在体育教学过程中,有的学生可能因有运动天赋而体育学习成绩好,在体育学习中的优点和长处明显一些,有的学生则恰恰相反。这是个体差异的反映,是必然的结果。教师在对学生的学习评价时,应正确对待学生之间的个体差异。鉴于此,体育学习评价要让不同水平、不同天赋和不同条件的学生都能看到自身发展的起点与潜力,采用定量与定性相结合、终结性与过程性相结合、绝对性与相对性相结合的评价方法进行评价,以调动每一位学生学习的积极性,挖掘每一位学生的学习潜力、促进每一位学生的全面发展。尤其是对那些在体育与健康课程学习中感到困难的学生,更要注意评价方法的正确使用,让他们不断地在学习中发现自己的长处,提高自己的信心,体验成功与快乐。

## (四) 关注学生的进步与发展

教师应从一切事物都是发展变化的观点出发,相信学生的发展潜能。在学习

评价过程中,教师绝不能以一次成败论英雄,而是要从优化学生的学习心理出发,采取激励的手段和方法,促进其主动全面地发展。如果说传统的体育学习评价只是为了把学生分成三六九等,注重评价的选拔与甄别功能,客观上使一大批学生以失败的心态面对体育学习的话,那么《课程标准》则强调评价的反馈与激励功能,关注学生的进步与发展,促使每个学生都充满信心地投入到体育与健康课程的学习中。

## 二、树立正确的学习评价观

学生的学习评价是课程教学中的重要环节,评价内容的选择、评价方法的运用和评价重点的转变事关学生的进步与发展。因此,树立正确的学习评价观,使评价成为促进学生学习 and 积极参与体育活动的有效手段就显得尤为重要。

### (一) 明确评价的目的

《课程标准》提出的体育学习评价,注重每位学生的全面发展,并非为了选拔体育尖子,其主要目的在于:

(1) 了解学生的体育与健康课程学习和发展情况,以及达到学习目标的程度。不仅仅要了解学生的体能与运动技能的情况,更要了解学生在体育与健康课程学习活动中的行为表现。

(2) 判断学生在体育与健康课程学习中存在的不足和原因,以便改进教学。体育学习评价主要是对于学生学习过程中在体能、运动技能、态度、情意表现、人际交往、健康行为等方面表现出来的不足进行认真的分析,找到原因,以努力改进教师的教和学生的学。

(3) 发现学生的潜能,为学生搭建展示自己能力、水平、个性的平台,并鼓励和促进学习进步与发展。通过体育与健康学习评价,既可以让学生在充分展示自己长处过程中,体验成功的乐趣与喜悦,增强自信心,也可以让学生在发现不足、体验失败的过程中,激发学习潜力,这有助于学生进一步学习与发展。

(4) 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。通过自评和互评,可以使学生对自己与同伴的体能、运动技能、学习态度、情意表现、人际交往、健康行为等方面的情况有一个清醒而正确的认识,并在此基础上看到自己和他人的长处与不足,以便扬长补短。

## （二）转变评价的重点

高中体育与健康课程的目标、内容与传统的体育课程相比有较大转变，因此，学习评价的重点也相应具有根本性的转变。

体育与健康课程标准不太强调评价与遗传因素相关较大的体能等，比较强调评价与教学过程较为相关的态度、行为等；不太强调评价体育与健康知识的记忆，比较强调评价对体育与健康知识的理解和运用；不太强调评价单个运动技术掌握的水平，比较强调评价所选运动技术的运用和运动参与程度；不太强调只评价最终成绩，比较强调既评价最终成绩，又评价学习过程和进步幅度；不太强调仅由教师进行外部评价，比较强调学生在学习过程中的自我评价、互相评价和教师评价相结合。

## 三、学习评价应遵循的原则及应注意的问题

---

在高中体育与健康的教学评价实施过程中，确定评价标准应遵守哪些原则，评定学生的学习成绩应注意什么问题是教师在教学实践中应全面理解、准确把握。

### （一）评价必须遵循以下原则

（1）即时评价与阶段评价相结合的原则。即时评价指在教学过程中对学生行为的及时评价；阶段评价是指某段体育课堂教学活动的过程，为使活动的效果更好而修正其本身轨道所进行的评价。教师在教学活动中要对自己的教和学生的学做出及时评价和阶段评价，以便及时修正自己的教学行为，以求达到教学的最佳效果。

（2）定性评价与定量评价相结合的原则。定性评价是对“质”的分析。一般多采用于对情意的目标之中，如学生运动参与的表现、心理健康的反映等情况，或者是对技能形成目标的评定。定量评价是对“量”的分析，通常采用于对学生体质健康测验之中，如学生的身体素质、运动机能、运动能力的状况，是通过对数据量化，以时间、距离、次数、高度、长度、速度等度量，然后，依据标准中的量化表进行对照，来评判学生体育运动能力或身体素质的达标程度。定性定量评价相结合，有利于关注个体差异，促使每一个学生进步和提高。

（3）他人评价与自我评价相结合的原则。他人评价与自我评价是指在教学过



程中教师评价学生、学生的相互评价和学生自我评价。体育与健康课程评价强调人人参与和合作,因此,要改变评价者处于被动的局面,使其主动参与其中。充分调动学生的积极性,不断改进和调整教与学的方式,使评价为提高教学质量服务。只有三者结合,才能对学生进行客观、公正的评价,发挥评价的积极作用。

(4) 过程性评价与终结性评价相结合的原则。过程性评价是指在学生学习活动的过程中,为更好地达到活动目的,而不断对自身的过程进行评估、修正的行为。终结性评价是指在学习活动结束后为判断其效果而进行的评价。新的课程标准需要全新的评价理念与之相适应,需要建立一个符合时代要求的、真正促进学生和教师共同发展的体育与健康课程评价体系。体育与健康课程与其他课程相比有自己非常明显的特性,学生体质差异显著。教师在教学过程中既要看学习的结果,更要注重学习的过程,让学生在实施评价的过程中体验到成功与进步,使客观的评价成为学生不断发展的动力。

(5) 指向目标原则。在进行学习评价时,无论是评价的内容还是评价的标准,都应指向课程学习目标,即坚持评价与学习目标的一致性。

(6) 尊重差异原则。在体育与健康课程学习评价时,要承认和尊重学生的潜能、需求等方面的差异,并采取适当的评价方法使评价有利于每一个学生的发展。

## (二) 学习评价应注意的问题

高中体育与健康课程学习评价是对学生的学习表现以及达到学习目标的程度进行的判断与等级评定,高中体育与健康课程学习评价应注意:

(1) 学习评价应以《标准》中提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个方面的具体目标为依据,全面评价学生的学习情况,对具体的评价内容学生应有一定的选择权。

(2) 学习评价应有利于体育与健康学习目标的实现,并能考虑到学生在体能、运动技能等方面的差异,以充分激发与调动每一位学生学习的积极性,挖掘每一位学生的学习潜力,促进学生进步和发展。

(3) 学习评价应注意发挥高中学生的自主能动性,将学生自我评价、学生相互评价与教师评价有机结合起来。

(4) 强调多种评价的“结合”,如定性和定量评价相结合,过程性和终结性评价相结合,绝对性与相对性评价相结合,教师评价与学生评价相结合等,“结合”的双方都非常重要,绝不能仅强调某一个方面。

（5）强调评价内容多元化、方法多样化、标准多元化、主体多元化，但是，并非要求面面俱到。体育教师在对每个模块进行学习评价时，应该注意有所侧重，可能有的时候更强调学习的过程，关注学习的态度，有的时候则更加强调学生体能和运动技能的进步幅度等方面。不能为了满足多元的体育学习评价体系，而一项项机械地往上套。评价内容缺一不可的思想，为了评价而评价的方法都是不可取的。

（6）评价内容间的权重应有所侧重。一般情况下体能占 30%，运动知识与技能占 40%，学习态度、情意表现与合作精神、健康行为各占 10%。但这种权重不是固定的，教师可以根据教学班的情况，甚至是教学班内的不同人群情况调整各评价内容间的权重比例，以此来调控学生学习的效果，使学生能够更快地进步。

## 四、学习评价与组织实施

《课程标准》十分重视对学生体育学习情况的综合评价，强调在评价学生的体能和运动技能的同时，要重视评价学生的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面的发展，以真正体现“面向全体学生”的教育理念，真正体现评价的公平性和教育功能。

### （一）学习评价的内容

在评价学生的学习时，应选择能反映学生学习情况的一些指标进行综合评价。

#### 1. 体能的评价

学生体能学习成绩评价的内容应有助于促进学生体能的全面发展，各校在实施时可参照《学生体质健康标准（试行方案）》自行安排，具体的考核项目由学校根据本校实际情况自行选择。

#### 【田径运动（必修）学习评价】

田径——跑类模块

模 块	可选择的测试内容	备 注
短跑	50m，100m	达标测试
耐力跑	男 1000m，男 1500m，女 800m，4 分钟 25m 折返跑	达标测试
障碍跑	跨栏跑	技评测试

### 田径——跳类模块

模 块	可选择的测试内容	备 注
跳高	背越式跳高、跨越式跳高	技评与达标
跳远	挺身式跳远、蹲踞式跳远	技评与达标
三级跳远	三级跳远	技评与达标

### 田径——投掷类模块

模 块	可选择的测试内容	备 注
铅球	侧向滑步推铅球，原地推铅球	技评与达标
实心球	前抛实心球	达标测试
使用说明： ① 铅球测试：男生 5kg，女生 4kg ② 实心球测试：男女生均为 2kg		

## 2. 体育与健康知识评价

学生体育与健康知识成绩评价，主要包括对体育与健康的认识、体育与健康知识和方法的运用与掌握。对知识的考核、考察要灵活多样，注重知识的积累与应用。

## 3. 技能的评价

专项运动技能掌握与运用情况的评价应根据学生选择的具体运动项目进行，具体的评价内容可以包括规定动作的展示、在教学比赛中学生所学专项运动技能的运用、学生擅长技能的展示等。具体参见以下案例。

### 跨栏跑技能评价标准案例

标 准	等 级	分 数
坚强的自信心，起跑至第一栏的节奏平稳，栏上动作优美，下栏后制动，起跨腿提拉到位，栏间跑节奏鲜明，3步或5步跨栏跑形式	优秀	86~100 分
坚强的自信心，起跑至第一栏的节奏平稳，栏上动作一般，下栏后起跨腿提拉到位，栏间跑节奏较好	良好	76~85 分
自信心不够强，跑速节奏不够稳定，身体前倾幅度小，起跨腿提拉不到位，栏间节奏跑不稳定，有跳栏的现象	及格	60~75 分
自信心不足，节奏不稳定，发挥不出跑速，身体没有前倾，起跨腿提拉不到位，栏间节奏不稳定，栏间跑成了跨步跳	不及格	60 分以下
使用说明： ① 在 50m 快速跑中跨过 5 个低栏 ② 培养自信，养成正确的跨栏姿势		

挺身式跳远技能评价标准案例

标 准	等 级	分 数
良好的心态，稳定而准确的助跑节奏，助跑与起跳的衔接配合，熟练的起跳技术，平稳的挺身式空中姿势，正确的落地动作	优秀	86~100 分
良好的心态，稳定的助跑节奏，助跑与起跳的衔接比较连贯，空中姿势比较平稳，正确的落地姿势	良好	76~85 分
心态平稳，助跑不够稳定，助跑起跳过程动作不够连贯，空中姿势勉强到位，落地姿势一般	及格	60~75 分
不能正常发挥跑速，助跑起跳不连贯，腾空动作过于僵硬，落地姿势不正确	不及格	60 分以下
使用说明： ① 助跑 20m 左右，重点在于助跑与起跳的衔接过程 ② 采用挺身式的空中姿势		

足球绕杆射门技能评价标准案例

标 准	等 级	分 数
动作协调，速度较快，无失误，射门准确	优秀	86~100 分
动作协调，速度一般，无失误，射门准确	良好	76~85 分
动作协调，速度一般，有失误，射门准确	及格	60~75 分
动作不协调，速度较慢，有失误，射门不准确	不及格	60 分以下
使用说明： ① 难度 a. 每杆间隔 2m 共 6 杆，射门 13m b. 每杆间隔 1~2m 不等共 8 杆，射门 16.5m。根据学生水平二选一，球门均为标准球门 ② 运球要求使用左右脚，射门可选择优势脚 ③ 在同一等级内根据实际完成情况得分		

足球脚背内侧踢准技能评价标准案例

标 准	等 级	分 数
动作流畅，击球部位准确，球飞行规则，8 分（含）以上	优秀	86~100 分
动作协调，击球部位准确，球飞行有弧线，6~7 分	良好	76~85 分
动作比较协调，但摆腿、击球等环节出现个别错误，如大腿制动不明显，击球部位有偏差等，4~5 分	及格	60~75 分
动作不流畅，击球部位不准确，球飞行有明显弧线，落点偏差大，4 分以下	不及格	60 分以下
使用说明： ① 难度：距离 20m，目标为直径 3m 和 5m 的圆击中小圈得 2 分，大圈得 1 分，出界不得分 ② 脚法：要求用脚背内侧踢过顶球，至少一次弱势脚 ③ 在同一等级内根据动作的准确性、协调性确定得分		

篮球半场行进间运球接单手低手投篮评价标准案例

成 绩		优（86～100 分）	良（76～85 分）	及（60～75 分）	差（60 分以下）
达 标	男生	16s	18s	20s	20s 以上
	女生	19s	21s	23s	23s 以上
技 评		整个动作完成正确，并且协调流畅，运球、上篮动作无违例现象	整个动作完成较好，并且协调流畅，运球、上篮基本无违例现象	整个动作基本能完成，运球、上篮动作有时有违例现象	运球或上篮动作未能完成，经常违例
使用说明： ① 投篮动作必须是低手上篮，否则不予评分 ② 测试者从一侧中线与边线的交界处开始，向球篮快速运球接低手上篮（不中则补中），然后运球到另一侧中线和边线交界处后，迅速折回运球到篮下低手投篮，投中后运球返回出发点					

排球下手发球评价标准案例

技 能 标 准		等 级	分 数	量 化 标 准
技术动作正确，击球点、部位准确，用力协调自然		优秀	86～100 分	得 6 分以上
技术动作正确，击球点、部位较准确，用力比较协调自然		良好	76～85 分	得 5～6 分
技术动作比较正确，击球点、部位不够准确，用力不够协调自然		及格	60～75 分	得 3～4 分
技术动作不正确，击球点、部位不够准确		不及格	60 分以下	得 3 分以下
使用说明： ① 把半场场地平均分成 4 个区域，标注 1、2、3、4 号区，要求测试者按顺序向每个区域发两个球 ② 每发中一个指定区域得 1 分 ③ 发错区域不得分				

高一女生排球自垫球评价标准案例

次数	30	29	28	27	26	27	26	25	23	20	18	15
得分	100	97	95	92	90	85	80	75	70	65	60	50

羽毛球四点步法移动评价标准案例

标 准	等 级	分 数
准确判断来球，熟练运用步法和手法技术，合理回击来球，落点质量高	优秀	86～100 分
较准确判断来球，运用正确的步法和手法技术，合理回击来球，落点质量较高	良好	76～85 分
基本能判断来球，运用步法和手法技术不熟练，回击来球质量不高	及格	60～75 分
判断来球能力差，不能合理运用步法和手法技术，回击来球落点质量差	不及格	60 分以下
使用说明：  ① 四点，即网前和后场各两点  ② 测试者站在半场中间，准备接发球  ③ 发球者随机向四点发球，保证每点发球两次		

技巧成套动作评价标准案例

等级	优 秀	良 好	及 格	不 及 格
内容	86～100 分	76～85 分	60～75 分	60 分以下
完成动作	联合动作完成质量好，动作连贯节奏好，部位准确方向正，姿势正确幅度大，动作轻松、协调、稳定	联合动作完成质量较好，连贯有节奏，方向姿势基本正确，动作较轻松，控制较好	能够完成联合动作，动作不够连贯，方向不正，姿势差，幅度较小，动作不够轻松，稳定性较差	不能完成联合动作，仅能完成个别动作
练习表现	积极、主动、刻苦、认真参与练习，积极开展互帮互学，助人为乐	认真参加练习，能够做到互帮互学	参加练习欠主动积极，提高慢	参加练习不主动，练习中怕脏、怕累
帮助与保护	自我保护意识强，能积极主动参与帮助与保护；方法正确，用力适当、及时，深受同伴信任	有自我保护能力，认真参与帮助与保护，方法基本正确	有自我保护意识，能按要求参与帮助与保护，方法不够正确	帮助与保护能力差，不受同伴信任
使用说明：  ① 完成动作主要由教师评价，练习表现和帮助与保护可采取小组互评方式  ② 教师必须充分掌握学生课堂表现的情况才能进行综合评价  ③ 考前准备活动充分，安全措施得当				

形神拳评价标准案例

内 容 等 级	形 神 拳
优秀 86~100 分	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随；有气势，动作与音乐配合自然
良好 76~85 分	套路熟练，姿势正确，动作较规范，劲力较顺达，动作与音乐配合一般
及格 60~75 分	套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般
不及格 60 分以下	不能完成套路或动作松懈
使用说明： ① 基本考察学生套路的熟练程度 ② 重点考察学生练习形神拳的武术“韵味”	

4. 学习态度的评价

学生学习态度评价的内容主要包括：学生在体育与健康课上的出勤与表现、学生在课外运用所学知识和技能参与体育活动和健康教育活动的行为表现。

学习态度评价案例

内 容	评 价 标 准			
	优 秀	良 好	及 格	有 待 提 高
出勤	自觉执行课堂常规，体育课出勤率 100%	能执行课堂常规，体育课出勤率 90%	能执行课堂常规，体育课出勤率 80%	不能执行课堂常规，体育课缺勤达 1/3
课上表现	非常积极主动参与学练，并在学练中有自己的独创性	能积极主动参与学练，但缺少自己的创意	对课上内容学练不够主动，仅按教师要求去做	对课上学练内容有畏难情绪，没有主动积极的意识
运动知识与技能	能够独立地运用所学知识指导自己进行体育锻炼	能在教师指导下运用所学知识技能进行锻炼	在他人帮助下运用所学知识技能进行锻炼	不能运用所学知识和技能进行体育锻炼

5. 情意表现与合作精神的评价

学生情意表现评价的内容主要包括：学生在课堂上情绪调控的能力、自信心

和意志表现；学生合作精神评价的内容主要包括学生的交往能力、合作精神和社会责任感。

情意表现评价案例

内 容	评 价 标 准			
	优 秀	良 好	及 格	有 待 提 高
情绪调控能力	运用学过的方法调节情绪，通过课上学习经常感到快乐	能使用学过的方法调节课上学习，有时感到快乐	偶尔使用学过的方法调节课上学习，较少感到愉快	不能使用学过的方法调节课上学习，根本没有感到快乐
自信心	学练中相信自己的能力，遇事果断，判断准确	学练中比较主动，偶尔缺乏自信	学练中犹豫不定，拿不定主意，不够果断	学练中经常犹豫不决，没有主见
意志表现	敢于面对困难挑战自我，具有坚强、百折不挠、吃苦耐劳的品质	在学习和锻炼中能体现挑战自我、克服困难、吃苦耐劳的品质	在课堂学习和锻炼中比较顽强，能克服困难	学练中怕吃苦，做事不能坚持到底

合作精神评价案例

内 容	评 价 标 准			
	优 秀	良 好	及 格	有 待 提 高
交往能力	尊重和关心他人，经常与同学交流经验并通过自己的努力帮助他人	能尊重他人，互相帮助进行学练，不能与同学经常交流	学练中能互帮互助，与同学交流欠缺	不能尊重他人意见，与他人接触不主动，互帮合作能力较差
合作	非常喜欢与同学一起活动，非常受同学欢迎	比较喜欢与同学活动，受同学欢迎	能够与同学一起活动，与同学关系一般	不太喜欢与同学一起活动，与同学关系不好
责任感	懂得体育与健康有关的法规，爱护场地器械，有较强的责任心	了解与健康有关的法规，爱护场地器械，有责任感	对法规有一定的了解，爱护场地器材，有时有责任心	不了解有关法规，对场地器材无责任心

6. 健康行为的评价

学生健康行为评价的内容主要包括生活习惯（如是否吸烟和酗酒、饮食习惯等）、遵守作息制度、个人卫生和公共卫生等。



## 7. 综合性评价

针对以上 6 个内容的综合性评价案例。

### 水平五综合评价案例

学校\_\_\_\_\_ 年级\_\_\_\_\_ 班\_\_\_\_\_

姓名\_\_\_\_\_ 性别\_\_\_\_\_ 学号\_\_\_\_\_ 运动爱好\_\_\_\_\_

评价范围	评价方法	评价内容	评价等级					学生自评	学生互评	教师评价	总评
			优秀	良好	中	及格	不及格				
体能	测验	双臂屈伸（男）、立卧撑（女）的成绩与进步									
		1500m 跑的成绩与进步									
运动知识与技能	测验、观察、技能评定等	（篮球） 规定动作：传接球→全场运球→行进间投篮技术的掌握与运用									
		比赛运用：在半场或全场比赛中各项基本技战术的掌握与运用									
		特长展示：学生自选个人擅长运动技能的展示									
学习态度	观察、问卷、问答等	体育与健康课的出勤	好	较好	一般	不太好	不好				
		在体育与健康课上的表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		对体育与健康课的喜欢程度	喜欢	较为喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢				
		每周参加校外体育活动的次数	3 次以上	3 次	2 次	1 次	无				
情意表现与合作精神	观察、记录、问答等	对体育学习与活动的自信程度	自信	较为自信	一般	不太自信	不自信				
		在实现体育学习目标中的成功体验程度	强	较强	一般	不太强	不强				
		在体育学习与活动中表现出的意志品质	坚强	较坚强	一般	不太坚强	不坚强				
		在体育学习与活动中的情绪稳定程度	稳定	较为稳定	一般	不太稳定	不稳定				
		在体育活动中遵守活动规则的表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		与同伴一起完成体育学习与活动任务的合作表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		在体育学习与活动中爱护体育器材的表现	好	较好	一般	不太好	不好				
健康行为	观察、记录、问答等	平时是否经常吸烟、酗酒	从不	不经常	一般	有时	经常				
		平时的饮食习惯	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时遵守作息制度的情况	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时的个人卫生情况	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时爱护公共卫生的情况	好	较好	一般	不太好	不好				

(二) 学习评价的方法

促进学生发展的评价体系建立了多元的、综合的评价内容和标准，相应的评价方法就应注重多样化。新课程倡导评价内容的多样化，尤其强调定性方法的应用。只有将定性的评价方法和定量的评价方法相结合，才能有效地描述学生全面发展的状况，也才能评定复杂的教育现象。因此，促进学生全面发展的评价体系打破了将考试作为唯一评价手段的垄断，要求重视和采用开放性评价方法，如行为观察、情景测验或成长记录等，关注学生学习、发展的过程。根据高中生的特点，学习评价可采用多种评价方法，如观察、口头评价、测验、技能评定、展示、成长记录、量表评价等。评价标准应用清楚、简练、可测量的目标术语加以描述。

评价的内容	评价的方法建议
体能	可采用测验、成长记录等方法
知识与技能	可采用观察、展示、技能评定、口头评价、测验等方法
学习态度、情意表现、合作精神	可采用观察、量表评价、口头评价等方法
健康行为	可采用观察、口头评价、量表评价等方法

(三) 评价实施建议

1. 体能的评价

首先，在学习开始时，测验学生的原始成绩；记录学生平时体能发展变化的情况；考核时教师先对学生的每一项体能进行测试，并在“评价等级”相应的方格中记录具体的成绩。然后，学生自己根据体能测试成绩、进步幅度和表现进行等级评价；同伴根据该生的体能测试成绩、进步幅度和表现对该生进行等级评价；教师根据该生的体能测试成绩、进步幅度和表现，参照学生自评和互评的等级对其进行等级评价。

体能进步幅度分数计算方法：

$$\text{进步幅度分数} = \text{权重分值} \times \frac{\text{期末测试成绩} - \text{期初测试成绩}}{\text{期初测试成绩}}$$

其中：

(1) 每个学期期末的体能测试成绩即为下学期的“期初测试成绩”；

- (2) 各项体能成绩分值 = 期末测试成绩 + 进步幅度分数；  
 (3) 体能成绩综合评分 = 各单项分值之和 ÷ 测试项目总数；  
 (4) 体能测试内容的多少由学校自定。

## 2. 知识与技能的评价

首先，在学习开始时，测验学生的原始成绩；记录学生平时运动知识与技能的进步情况；考核时教师先对学生的相关运动技能进行测试和技评，并在“评价等级”相应的方格中记录测试和技评成绩。然后，学生自己根据测试成绩、技评成绩、进步幅度和表现进行等级评价；同伴根据该生的测试成绩、技评成绩、进步幅度和表现对该生进行等级评价；教师根据该生的测试成绩、技评成绩、进步幅度和表现，并参照学生自评和互评的等级对其进行等级评价。

## 3. 教师给出总评成绩

根据学生自评、学生互评和教师评价所给出的优、良、中、及格、不及格的等级数量比例，最终给出总评成绩，如优、良、中比例相当，则总评成绩为良。

## 4. 模块评价建议

每个模块修满 18 课时后都应进行模块评价。

### 水平五学生选修模块——足球学习评价案例

班级：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_

(足球) 运动素质 20%									(足球) 技能 40%						过程性评价 25%			足 球 基 础 知 识 5%	师 评 5%	伙 伴 评 价 5%	综 合 成 绩	评 价 等 级	
肺活量				1000 (800) m跑				综合技 术应用			特长 展示	运球 绕杆 射门	积 分	学 习 态 度 5%	情 意 表 现 与 合 作 10%	健 康 行 为 10%							
基 础 成 绩	期 末 成 绩	进 步 等 级	得 分	基 础 成 绩	期 末 成 绩	进 步 等 级	得 分	合 计	期 末 成 绩	进 步 等 级	得 分	得 分			成 绩								
		1	1		1	1																	1

说明：对选修内容的评价除在学习态度、情意表现和合作精神、健康行为等方面对学生进行全面、合理、公正的评价外；也要对学生的体能、知识技能进行

有效评价，根据选修的内容和选修的水平等级具体确定评价内容。但选修内容的评价与必修内容的评价在评价的比例上有所区别，必修内容注重运动素质和能力的评价，而选修内容则突出学生的运动专长，加大技能评价的比例。选修内容的素质考核应该结合《学生体质健康标准（试行方案）》有针对性地进行选择。选修模块修满 18 课时并考核及格，则获得 1 学分。

学生学习评价案例

项目：            姓名：            性别：            年级：            班级：

形式 内容	自我 评价 (30%)			小组 评价 (20%)			教师 评价 (50%)		
	评 价 内 容		得分	评 价 内 容		得分	评 价 内 容		得分
体能 (30%)	心肺耐力	提高（3分）		速度 力量	提高 （2分）		选取《学生体质健康标准》 的内容或根据模块内容选取 体能项目测试（20分）		
		维持（1分）			维持 （1分）				
	速度力量	提高（2分）		协调性 反应	好（1分）				
		维持（1分）			没提高 （0分）				
	灵敏性 协调性	好（2分）							
		一般（1分）							
知识与技能 (40%)	知识应用	好（4分）		知识方法 的运用	好（3分）		知识与方法的 掌握运用	好（3分）	
		一般（2分）			一般（1分）			一般（1分）	
	技能应用	好（5分）		技能的运 用及展示	好（5分）		所选项目规定 动作的测试	好（20分）	
		一般（2分）			一般（2分）			一般（12分）	
学习态度 (10%)	出勤及表现	好（2分）		课上表现	好（2分）		课上出勤	好（1分）	
		一般（1分）			一般（1分）			一般（0分）	
	课外表现	好（2分）		课外表现	好（1分）		课上表现	好（2分）	
		一般（1分）			一般（0分）			一般（1分）	
情意表现与 合作精神 (10%)	情绪控制 能力	强（2分）		合作精神	好（2分）		情意表现	好（1分）	
		一般（1分）			一般（1分）			一般（0分）	
	意志表现	好（2分）		交往能力	强（2分）		合作精神	好（1分）	
		一般（1分）			一般（0分）			一般（0分）	

续表

内容	形式	自 我 评 价 (30%)		小 组 评 价 (20%)		教 师 评 价 (50%)		
	评 价 内 容		得分	评 价 内 容		得分	评 价 内 容	
健康行为 (10%)	吸烟酗酒	是 (0 分)		个人卫生 (1 分)		个人卫生	好 (1 分)	
		否 (2 分)					不好 (0 分)	
	遵守作息 制度	是 (2 分)		公共卫生 (1 分)		公共卫生	好 (1 分)	
		否 (0 分)					好 (1 分)	
	个人卫生	好 (2 分)				不好 (0 分)		
		一般 (1 分)						
累积得分								
总 分:								

- 使用说明:
- 1. 评价表中的三级指标填写时根据实情二选一，填写者把各小项得分累加后填在累计得分栏。
  - 2. 此表先由本人填写“自我评价”部分，然后在学习小组内进行互评，最后上交任课教师填写“教师评价”部分；总分由教师填写。
  - 3. 评价等级标准：86~100 分为优秀，76~85 分为良好，60~75 分为及格，59 分及以下为不及格。
  - 4. 此表可作为模块学习的评价表使用，也可作为学期的体育成绩表使用。

（四）学习评价的呈现形式

《课程标准》倡导在对学生的体育与健康学习成绩进行评价时，既要有教师从外部对学生进行的评价，还要有学生对自己的学习情况进行的评价，以及学生互相之间的评价等形式，从而形成学习评价的主体多元化。

1. 自评和互评

最了解学生学习情况的是学生本人，所以应该让学生参与到评价中来。根据《课程标准》的精神，体育学习评价应采取以学生为主体、师生共同参与的评价形式，使学生有权对自己和同伴的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等进行评价。

首先，学生自我评价的主要目的是让学生自己判断并明确学习中存在的不足和原因；其次，为教师及时发现学生的爱好特长及潜能，鼓励和促进学生进步与发展，为学生提供展示自己能力、水平及个性的平台；第三，培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

学生自我评价案例

班级\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_ 学号\_\_\_\_\_ 爱好特长\_\_\_\_\_

评价项目	评 价 内 容	评 价 等 级					单项 评价
		A	B	C	D	E	
体能和 运动技能	通过田径跑的教学,你认为自己跑的技术动作是否正确	正确	比较正确	基本正确	不太正确	不正确	
	你12分钟跑的距离与学期初比较有什么变化	进步较快	有点进步	没有变化	有点退步	退步较快	
	你的跳远成绩比学习初始成绩提高了多少	30cm 以上	25~30cm	20~25cm	15~20cm	10~15cm	
	在耐久跑中出现“极点”怎么办,你知道调整极点的方法吗	知道	知道较多	一般	不太知道	不知道	
	通过耐久跑的教学能否合理运用耐久跑的技术和有关知识进行耐力锻炼	能够	较能够	一般	不太会	不会	
运动参与	你在课外每周锻炼大约几次	3 次以上	3 次	2 次	1 次	1 次都没有	
	你在节假日经常参加体育活动吗	经常	较经常	一般	较少	从不	
	你经常代表班级参加学校的体育比赛吗	经常	较经常	一般	较少	从不	
	你每周参加体育锻炼累计大约几小时(不包括体育课和课间操)	3 小时以上	2~3 小时	1~2 小时	1 小时以下	没有	
	你对上体育课的兴趣如何	非常有兴趣	较有兴趣	一般	兴趣较少	没有兴趣	
情意表现	当你正在按计划进行耐久跑锻炼时,即使有其他吸引力的娱乐,你也会不为所动,坚持完成耐久跑锻炼吗	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	
	你知道耐力素质非常重要,而增强耐力又是一个长期的锻炼过程,你能坚持每天都进行耐久跑练习,直至达到目标为止吗	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	
	在有较高难度的体育项目练习中,你都能一贯表现出非常果断,勇往直前吗	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	
	你一旦决定了的事情会坚持到底不改变吗?如每个星期天早上出操锻炼,没有极特殊的情况从不间断,保证按时起床出操等	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	

续表

评价项目	评 价 内 容	评 价 等 级					单 项
		A	B	C	D	E	评价
社会适应 能力	你在体育比赛活动中扮演的角色是否每次都成功，把握得非常好，表现受到大家认可，有很强的“归属感”	能	较能	一般	不太能	不能	
	当班级同学参加比赛时，你是否能表现出关心，如给与鼓励、加油或者协助他做好赛前准备，拿服装、鞋、送水等	能	较能	一般	不太能	不能	
	在田径运动会接力赛跑中，因为有一名同学摔倒而影响了班级成绩，这时你会去安慰这位同学吗	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	
	在体育活动中你会不会遵守规则或者按教师的要求去做	肯定会	较会	可能会	不太会	不会	
	在体育学习中你经常主动帮助同学和协助教师吗？如做体操动作时帮助他人，跳高练习时捡竿、平沙坑等	经常	较经常	一般	不经常	从来没有	
综合评价							

学习态度自评量表（含兴趣与参与、学习方式、课堂表现）案例

题号	内 容	同意	较同意	一般	不太 同意	完全 不同意
1	我能自觉遵守纪律					
2	即使我的体育考试成绩不如其他同学，我也会主动参加体育活动					
3	我常常积极配合体育教师的教学					
4	对于体育课上所学的知识和技能，我在课后会主动查阅相关资料进一步学习					
5	我在课外很少参与体育活动					
6	我上体育课从不迟到和早退					
7	不临到体育考试，我是不会去参与体育练习的					
8	我经常与同伴或老师一起探讨体育课上新学的运动知识和技能					
9	我上体育课时能认真接受老师的指导					

续表

题号	内 容	同意	较同意	一般	不太同意	完全不同意
10	我平时能自觉制订体育学习计划，并坚持执行这一计划以达到预设的学习目标					
11	我渴望阅读更多的体育书籍					
12	在体育课上学习运动技能时，我常常思考怎样才能学得更好					
13	在体育课上，即使没有体育老师的指导，我也会主动地反复练习，努力完成体育老师布置的各项学习任务					
14	如果班上成立体育课外活动小组，我肯定不参加					
15	我很喜欢上体育课					
16	如果在体育考试中没有获得好成绩，我是不会喜欢体育的					

表现与合作精神自评量表（含合作精神、情意表现）案例

题号	内 容	同意	较同意	一般	不太同意	完全不同意
1	当我情绪不佳或学习紧张时，我常常会通过体育活动来调节					
2	如果同伴受伤，我会及时伸出援助之手					
3	当体育学习遇到困难（如运动技术难以掌握等）时，我会选择放弃					
4	当小组获得成功时，我非常愿意与同伴一起分享成功的喜悦					
5	我能坚持不懈地为达到体育学习目标而努力					
6	对于体育学习中遇到的任何困难，我都相信自己能解决					
7	如果在长跑比赛中落后且无望拿到好名次，我会选择放弃					
8	在体育活动中，我非常愿意接受同伴的帮助和鼓励					
9	我认为集体性的体育活动有助于培养自己的团队精神和合作意识					
10	在体育比赛中，我会为本队的胜利尽自己最大的努力					



健康行为自评量表（含运动健身、生活习惯、避免恶习）案例

题号	内 容	同意	较同意	一般	不太同意	完全不同意
1	我认为吸烟有害健康，应该禁止					
2	我具有良好的健身习惯					
3	我的生活有规律（如按时吃饭、早睡早起、定期锻炼等）					
4	我认为酗酒不是什么坏行为，没必要禁止					
5	我会为增进健康制订适合自己的锻炼计划，并能持之以恒地执行					
6	我在体育活动之前会主动进行一些准备活动，以避免活动中受伤					
7	我平时会自觉通过体育锻炼来增强自己的体质					
8	我平时经常运用体育课上学过的运动知识和技能进行体育锻炼					
9	我会努力抵制异性吸引对自己产生的干扰					
10	我从未在饭后马上进行剧烈的体育活动					
11	我平时非常注意饮食卫生					
12	我平时非常关注自己的身心健康状况					
13	我能够自己处理体育活动中常见的运动创伤					

实行学生互评的目的是让学生参与到体育学习评价中来，进行互相评价，可以说既充分尊重了学生的主体地位，又鼓励学生形成自己独特的品质和风格，对于激发学生体育学习的积极性和主动性，提高学生的体育学习兴趣具有重要作用。首先，让学生在对同伴的体育学习情况进行评价的过程中，充分发挥其主观能动性，从中学会学习和思考，增强学生正确认识和评价自己与他人的能力，有利于学生主体意识的增强；其次，让学生参与到体育学习评价中来，可以减少体育教师单方面评价的片面性，由于采用了学生互评，又能保证体育学习评价结果的公正性；第三，以学生为主体的体育学习评价方式可以改变以往“要学生怎样”、“不许学生怎样”以及“禁止学生怎样”的禁锢学生的教学管理模式，同时，注重培养学生的观察力、判断力、分析和解决问题的能力，这对增强学生的创新能力大为有利。

学生学习互评评价问卷

请同学们根据他人的实际情况，遵循真实、客观、公平、公正的评价原则，认真填写评价问卷。请在认为符合实际状况的选项上的“□”内打上“√”，每一项评价指标只能选一项。

小组：\_\_\_\_\_ 学号：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

序号	评价指标	评价等级
1	体育课出勤状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
2	课堂听讲表现	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
3	课堂时间练习表现	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
4	对体育课的喜欢程度	<input type="checkbox"/> 喜欢 <input type="checkbox"/> 较喜欢 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太喜欢 <input type="checkbox"/> 不喜欢
5	体育课遵守体育活动规则状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
6	学期末体能变化幅度	<input type="checkbox"/> 显著提高 <input type="checkbox"/> 有所提高 <input type="checkbox"/> 无变化 <input type="checkbox"/> 有所下降 <input type="checkbox"/> 下降显著
7	运动成绩状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
8	体育课堂情绪调节能力状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
9	体育课意志品质表现	<input type="checkbox"/> 坚强 <input type="checkbox"/> 较坚强 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太坚强 <input type="checkbox"/> 不坚强
10	体育课练习时的自信表现	<input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 较自信 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太自信 <input type="checkbox"/> 不自信
11	体育课尊重同伴表现	<input type="checkbox"/> 尊重 <input type="checkbox"/> 较尊重 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太尊重 <input type="checkbox"/> 不尊重
12	体育课尊重教师表现	<input type="checkbox"/> 尊重 <input type="checkbox"/> 比较尊重 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太尊重 <input type="checkbox"/> 不尊重
13	体育课集体项目协作合作表现	<input type="checkbox"/> 尊重 <input type="checkbox"/> 比较尊重 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太尊重 <input type="checkbox"/> 不尊重
14	体育课集体荣誉感表现	<input type="checkbox"/> 强 <input type="checkbox"/> 较强 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太强 <input type="checkbox"/> 不强
15	每周课外体育活动参与次数	<input type="checkbox"/> 4次以上 <input type="checkbox"/> 3次 <input type="checkbox"/> 2次 <input type="checkbox"/> 1次 <input type="checkbox"/> 无
16	体育兴趣小组参加状况	<input type="checkbox"/> 非常积极 <input type="checkbox"/> 较积极 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太积极 <input type="checkbox"/> 不积极
17	日常不良生活方式状况（是否存在吸烟、酗酒等不良生活方式）	<input type="checkbox"/> 从不 <input type="checkbox"/> 偶尔 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不经常 <input type="checkbox"/> 经常
18	爱护体育公共设施（器材）状况	<input type="checkbox"/> 非常爱护 <input type="checkbox"/> 教爱护 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太爱护 <input type="checkbox"/> 不爱护
19	平时遵守作息制度状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好
20	平时个人卫生状况	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 较好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不太好 <input type="checkbox"/> 不好

说明：1. 本评价体系的每栏评价分数范围：5，4，3，2，1

2. 本评价指标最高分为100分，最低分为20分。

选项教学班学习行为小组评价案例

项 目：\_\_\_\_\_ 年 级：\_\_\_\_\_ 班 级：\_\_\_\_\_ 记 录 人：\_\_\_\_\_

记录时间：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ———— 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

姓 名		王伟 (组长)			李 想			张 山			宋 健			马 明		
评价内容		学习	情意	健康	学习	情意	健康	学习	情意	健康	学习	情意	健康	学习	情意	健康
		态度	合作	行为	态度	合作	行为	态度	合作	行为	态度	合作	行为	态度	合作	行为
课次	1															

续表

姓 名		王伟（组长）			李 想			张 山			宋 健			马 明		
评价内容		学习 态度	情意 合作	健康 行为	学习 态度	情意 合作	健康 行为	学习 态度	情意 合作	健康 行为	学习 态度	情意 合作	健康 行为	学习 态度	情意 合作	健康 行为
课次	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
	7															
	8															
	9															
	10															
	11															
	12															
	13															
	14															
	15															
	16															
	17															
	18															
	.....															
平均得分																

- 使用说明：
1. 本评价表是一张主要由学生操作的过程性评价表。本评价表适用于在每节课的学习过程中对学生的学习态度、情意表现和合作意识、健康行为的记录与评价，由各个小组长（每组 5 人，表中第一人为组长）给本组同学予以每堂课的评价，组内其他同学对组长进行评价，每学期末各组长把填好的表格上交给体育教师，为体育教师学期末填写“表 2”的相关内容以及给每位学生写评语提供详实的数据和参考依据。
2. 评价方法：各项内容评价总分＝每节课的分值之和/总课时数。
3. 基准分是对学生在体育课中出勤状况的评价，准时参加体育课学习 70 分，课堂见习 60 分，回去休息 50 分，迟到 40 分，旷课、早退为 0 分。

4. 各项内容的评价标准:

(1) 学习态度的评分标准。

- ① 积极参与课堂学习活动, 并认真接受教师的指导, 加 30 分。
- ② 积极参与课堂学习活动, 并较认真接受教师的指导, 加 20 分。
- ③ 能够参与课堂学习活动, 加 10 分。
- ④ 不参与课堂学习活动, 加 0 分。

(2) 情意表现与合作精神的评分标准。

- ① 乐于助人、敢于展示和挑战自我, 克服困难、坚持不懈, 能为团队的胜利积极配合同伴, 加 30 分。
- ② 能够较好地表现出帮助他人, 愿意展示和挑战自我, 克服困难, 坚持不懈, 愿意为团队的胜利配合同伴, 加 20 分。
- ③ 能够有主动帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作的表现, 加 10 分。
- ④ 没有帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作的表现, 或有消极的学习行为, 加 0 分。

(3) 健康行为的评分标准。

- ① 穿适合运动的服装、鞋子, 积极参与准备活动、放松活动, 加 30 分。
- ② 穿适合运动的服装、鞋子, 且较积极参与准备活动、放松活动, 加 20 分。
- ③ 穿适合运动的服装、鞋子, 能够参与准备活动、放松活动, 加 10 分。
- ④ 没有穿适合运动的服装、鞋子, 且不积极参与准备活动、放松活动, 加 0 分。

5. 此量表为学生模块学习评价和学期成绩评定提供依据。

6. 由于本评价表主要由学生完成, 所以不会增加教师的工作量。

自评和互评时应注意的事项及对策:

在评价主体上, 体育新课程要求让学生参与到评价当中, 将学生评价与老师评价结合起来, 实现多元主体的评价。当学生参与评价的时候, 如果学生在评价过程中的自评与互评出现不够真实的情况时教师可采取以下措施:

(1) 对学生进行耐心的诚信教育, 让学生学会公正、合理地评价他人。

一是要对学生进行耐心的诚信教育, 教育学生要诚信、自尊、自信, 要有一种责任感, 这种教育的过程, 也是他自己成长的过程。

二是要从老师方面入手, 让每个老师都成为一个有心人, 对学生参与体育活动的情况做好详细记录, 并做好学生成长记录袋的整理归档工作。

(2) 通过量表评价的结果和自评他评比较的结果(误差是否超出给定范围)给学生提供反馈。

## 2. 教师评价

在体育课程中强调学生的自我评价和相互评价, 这并不意味着要否认教师的

评价, 教师在学生评价中所起的指导作用是不容忽视的。如果教师能在体育学习评价中指导和帮助学生正确地进行自我评价和相互评价, 让每个学生都能通过自我评价和相互评价来更好地看到自己的进步或不足, 并能激励自己更有效的学习的话, 教师的权力和地位不仅没有降低, 反而还得到了升华, 这实际上也是教师在体育课程评价中主体地位的另一体现。

在体育与健康学习评价中, 教师评价主要是由教师依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等, 参照学生自我评价和相互评价的情况, 对学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为 5 个方面的学习成绩进行综合评价, 以保证体育与健康学习评价结果的公正性。

### 3. 家长评价

学习评价还应充分发挥家长的作用, 可以由家长每月定期对学生的运动知识与技能的实践情况、课余的体育锻炼习惯、健康行为等方面进行评价, 给出等级。学校和教师要不定期地与家长联系, 以便及时了解学生课外进行体育活动的情况。这样有利于改进教师的“教”和学生的“学”, 也有利于家长用正确的方法来教育孩子, 增强其对学生体育与健康学习重要性的认识, 从而更加关注学生的课外体育锻炼习惯和健康生活方式的养成。

### 4. 健康教育专题评价

高中阶段健康教育专题虽然只学 18 学时, 但内容较多, 在评价时建议按专题进行笔试评价为好。

#### 【单元笔试案例】

1. 体育锻炼后, 你会感到肌肉、关节酸胀, 其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解, 产生乳酸、磷酸等酸性物质, 这些酸性物质刺激人体组织器官产生的后果, 所以及时消除体内过剩的酸性物质, 可更快地缓解疲劳, 恢复体能。下列哪些食品可以帮助消除体内过多的酸性物质 ( )。

①豆制品 ②牛肉 ③蔬菜 ④蛋 ⑤水果 ⑥鱼 ⑦牛奶

A. ①③④⑤      B. ②④⑥⑦      C. ①③⑤⑦      D. ②③⑤⑥

2. 科学合理的膳食应该是 ( )。

①多食用海鲜、猪肉; ②平衡膳食; ③多食用热量高的食物; ④合理营养; ⑤清淡杂食

A. ①④⑤      B. ②③④      C. ①②③      D. ②④⑤

3. 下列说法比较合理的是 ( )。

- A. 果汁喝起来味美香甜, 痛快解渴, 因此它的营养成分要比水果大
- B. 酸性食物和碱性食物的鉴别主要是根据食物的口感或味觉来识别的
- C. 经常从事长跑训练的运动员, 应多吃一些含铁丰富的食物, 进行一些铁元素的补充, 因为这样可以有利于血红蛋白的合成, 维持正常的血红蛋白的水平, 预防缺铁性贫血

D. 早晨起床后没有胃口, 食欲不振, 因此早餐可以少吃一些或不吃

4. 有关高中阶段营养观点不正确的是 ( )。

- A. 高中阶段多吃荤有利于你的生长发育
- B. 为促进肌肉的发育, 发展你的力量和速度, 你可以选择蛋白质含量高的食品, 如鸡蛋、牛肉、鱼、水果等
- C. 为提高你的耐力, 可以吃含铁较高的食物, 如瘦肉、鸡蛋、猪肝、绿叶菜等
- D. 体育锻炼后, 你应该多吃豆腐及豆制品、蔬菜、水果等碱性食品, 以消除体内过剩的酸, 缓解疲劳

5. 一餐膳食中搭配的食物种类要多, 而且食物种属差别要大, 下列的配置中最为合理的是 ( )。

- A. 鸡肉、羊肉、牛肉、馒头、鸡蛋
- B. 米饭、鸡肉、鱼肉、芹菜、豆腐
- C. 馒头、芹菜、萝卜、白菜、西红柿
- D. 米饭、猪肉、鸡蛋、鱼肉、豆腐

6. 下列全属于易中毒食物的是 ( )。

- A. 发芽土豆、毒蘑菇、霉变甘蔗
- B. 未煮熟的芸豆、霉变大米、发臭鸡蛋
- C. 生木耳、生花生、生红薯
- D. 毒蘑菇、霉变大米、生花生

7. 请根据膳食原则选择较为合理的自助餐搭配。

一日膳食原则: 早餐: 选择体积小、热量大的食物, 干、稀搭配

午餐: 荤素搭配, 高蛋白

晚餐: 色香味俱全, 荤素搭配, 食物种类要多

夜宵: 以碳水化合物为主, 以稀为主

水果: 餐后, 两餐之间

搭配原则：①每餐食物尽量不要重复 ②选择尽量符合就餐配比。

①鲜牛奶 ②馒头 ③小米豆粥 ④鹌鹑蛋拌黄瓜 ⑤鱼香肉丝 ⑥海米油菜 ⑦米饭 ⑧苹果 ⑨西瓜 ⑩炒三鲜 ⑪黑豆粥 ⑫面包 ⑬泥鳅炖豆腐

就 餐	自助餐选择
早餐	
午餐	
晚餐	
夜宵	

8. 青少年缺铁性贫血原因很多，下列选项中哪些不会导致青少年缺铁性贫血。  
( )

- A. 生长发育迅速 B. 铁的消耗过多  
C. 饮食摄入铁不足 D. 体育运动量大

9. 合理地摄取食物，会让锻炼插上腾飞的翅膀，请将最为合理选项对应填入表格中。

- A. 高蛋白食品 B. 碳水化合物 C. 碱性食物  
D. 生理盐水 E. 脂肪

食 品 类 别	体能和锻炼
①	肌肉力量
②	心肺功能
③	速度
④	体育锻炼后

自我评价：☐ 完全掌握 ☐ 基本掌握，有部分疑点 ☐ 理解有些困难，疑点较多

课后探究学习：利用就餐时间调查学校食堂一周的饮食配备状况，写出调查报告，并提出合理化建议。

## (五) 学分认定

### 1. 学分认定程序

无论共同必修内容，还是必修选学内容，在每个模块学习结束后都要进行学分认定。学生在相应模块学习中修满 18 学时，且测试成绩合格，即可以申请获得 1 学分，学分的认定由学校学分认定委员会研究决定。学分认定委员会成员由分管

校长、教务主任、任课教师、学生代表组成。学分认定程序是：每个学习模块结束后学生提出学分认定申请，任课教师汇总成绩并在学科组内讨论，然后把讨论结果提交学分认定委员会，由委员会决定是否给与学分，最后公示学分认定结果；如学生提出异议，可提请学分认定委员会进行复议。

学生模块学习的学分认定，建议采用“体育与健康课程模块学分成绩报告单”的方式进行实施。

体育与健康课程模块学分成绩报告单

课程模块名称\_\_\_\_\_ 学生姓名\_\_\_\_\_ 学号\_\_\_\_\_

项 目		互评	自评	得分	建议分值 100 分	总 分	教 师 评 定
过程性评价	学习态度				20 分		
	情意与合作				20 分		
	健康行为				10 分		
终结性测验成绩					50 分		
综合评价等级		获得学分				教师签名	年 月 日

另外，课外体育活动记录卡是鼓励有体育兴趣和爱好的学生在完成 11 个必修学分的基础上修得更多学分的过程记录，教师根据记录卡和考核，可以给学生加 1 学分。

课外体育活动记录卡

课外活动记录卡	
学生姓名：	班级：
活动时间：	记录时间：
1. 活动项目：	参与时间和运动量：
指导教师：	参与人数：
2. 主要活动的内容是：	
3. 参加这次活动，我最大的收获和体会是：	
4. 在活动过程中，给我印象最深刻的是：	



## 2. 学分评定过程中可能遇到的问题及对策

根据高中课程实施方案，学生在高中期间实施的是学分制管理，在高中三年的体育与健康课程学习中，学生必须修满 11 个必修学分方能毕业。在学分评定过程中教师可能会遇到下列问题。

### (1) 是否每个模块都要对 5 个方面的学习内容进行评估？

根据《课程标准》的精神，在每一个模块的学习评价中，都应该对体能、运动知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为这 5 个方面进行评定。体育教师可以根据每个方面的评价比重，进行加权计算，学生成绩合格就可以申请获得 1 个学分。每个方面的比重可以不固定，也可以根据学生的学习情况、学习的表现来进行调整，目的是能够更好地激励学生去达成课程目标。

### (2) 定量评价、定性评价和过程性评价在整个学分评定中起到什么样的作用？

在定量评价的基础上，更强调对学生进步的關注，一方面进步幅度体现在过程性评价中，另一方面相对性评价主要指的就是进步幅度的问题。相对性的进步幅度的成绩，可以和定量成绩综合起来，最后得到一个综合成绩，这样有关相对性评价的结果，就可以通过综合成绩的形式来体现。

学分认定更多的是一种终结性的评价。在学分认定的基础上，要把过程性的评价和定性的评价反馈给学生，促进学生的发展。过程性和定性的评价能起到激励和反馈的作用，它能促进学生高质量地拿到这个学分，也就是这个学分评定的结果事实是建立在过程性评价基础之上的，这样评定出来的学分，才是有质量的学分。而过程性评价和定性评价的结果，虽然在学分评定提交成绩的时候不一定能体现出来，但是可以放到学生的成长记录袋中，同样也具有非常大的作用。

### (3) 如何处理选项教学给学分管理带来的困难？

选项教学所形成的教学班打破了行政班的界限，这势必给行政班的学分管理带来一定困难，那么如何处理这个问题呢？

① 无校园网院校的处理方式。体育任课教师把认定好的学生学分按行政班分别送到各行政班班主任手中，由行政班班主任汇总自己班的各学科学分情况。这种方式会增加体育教师的工作量。

② 有校园网院校的处理方式。体育任课教师根据学生的学号登录学生的电子成长记录袋，将评语、成绩评定、学分评定等信息输入，行政班的班主任直接调用即可。这是一种省时、省力、高效的处理方式。

#### （4）如何处理学生成绩评定中的不合格现象？

在学分认定的实际操作中，经常会遇到学生因各种原因造成成绩评定不合格的情况，这种情况应如何处理呢？针对造成成绩评定不合格的原因要采用区别对待的原则，相关建议如下。

① 如果是体能或运动技能过低，可以给一次补考的机会，提前告诉学生何时补考，在这个阶段学生努力地去练习、去锻炼，然后提高自己的成绩，争取补考通过。

② 如果是因为出勤、情意表现和学习态度不好而不及格的，但体能与运动技能是合格的，建议还是进行批评教育，然后在下一个模块的体育学习中，提出具体的要求，最后根据其在体育学习活动中的表现，给予重新评定，也就是两个学分一起评定。

③ 如果补考后仍然不合格，建议在毕业前再给一次补考的机会。教师和学生一起制订一个锻炼计划或锻炼处方，加强锻炼和改正，争取在毕业前的这次机会中能够拿到学分，但要求不能降低。

④ 如仍不合格则拿不到相应学分。

#### （5）如何评定一些特殊人群的体育与健康的学分？

对于一些特殊人群，如身体残障、有重大疾病的、有学习困难的这些学生，如何评定其体育与健康的学分呢？

在对这些特殊人群的学分评定过程中，评价标准与评价方式要有所不同，强调学习过程中的表现和参与度，以及进步幅度，更多地强调对体育学习态度、情意表现与合作精神、健康行为的评价，不要太强调体能和运动技能所能达到的水平。

对于情况更加严重的学生，应根据《体育与健康课程标准》的精神和学校的管理规定，以及实际情况予以免修。

#### （6）如何评定健康教育专题的学分？

《课程标准》指出，高中阶段学生必须修习 1 个学分的健康教育专题，那么对于学生进行健康教育专题的学习又应该如何进行学分评定呢？健康教育专题评价的内容应该包括健康知识、健康行为、体育学习态度、情意表现与合作精神 4 个方面。

方式一：在 18 个学时完成后以闭卷考试的形式进行评价，成绩合格即获得此学分。

方式二：采取健康行为的实践行动、撰写专题小论文等形式，并结合学生平时的健康行为进行评价。

### （7）如何解决在学分评定过程中增加教师工作量的问题？

在新课改中，教师应该注重给学生提供能够体验成功的平台，给学生创造机会来提高学生学习体育的自信心、自尊心，树立责任感和诚信意识，为学生的终身体育和健康服务。为了有效地评价学生体育与健康学习的情况，《课程标准》不仅注重终结性的评价，而且重视对学生学习过程的评价；不仅注重定量的评价，而且注重定性的评价；不仅注重绝对性的评价，而且重视相对性的评价；在体育与健康知识学习进行评价时，不太强调单纯的记忆，强调的是学以致用。在这些问题上与传统的体育学习评价相比，多元化的体育学习评价确实是增加了老师的工作量，但为了完成《课程标准》所规定的教学目标，只要是对学生健康和发展有益的事，教师们就应该把它做好。

## 五、教师评价与组织实施

体育教师评价是课程评价的重要内容。运用恰当的评价理论和方法对教师的教学活动以及教师的专业素质进行评价是提高教学质量的重要手段。

### （一）教师教学评价的目的

素质教育观指导下的教师评价着眼于教师素质的发展，其目的主要表现为：

（1）了解教师的教学情况和能力，鉴定教师是否履行职责，是否达到了预定的教学要求。

（2）判断教师教学中存在的不足和问题，并分析其原因。

（3）为教师提高自身的素质和业务水平、改进教学、提高体育教学质量提供建设性的意见和建议。

### （二）教师教学评价的原则

#### 1. 发展性评价原则

正确的教学评价有助于教师自身的发展和教学质量的不断提高。评价中要始终把如何促进教师的发展和教学工作的改进放在首位。评价应该是及时的，教师应该是参与的，评价结果要及时反馈给教师本人；评价过程中不但要找出教学中的不足和薄弱环节，而且要努力发现教学中的长处，特别是教学中的创新性，并给与充分的肯定，以促进教师自身素质和教学质量的不断提高。

2. 实绩性评价原则

教师的专业能力是教师完成教学工作、提高教学质量的基础和前提，教学效果是教师专业素质和能力的实际表现。在教学评价中，要注意将对教师专业能力和教学工作实绩的评价有机结合起来，重视学生在教学过程中的表现和学习结果的考察。

3. 客观性评价原则

为了避免偏差，更好地发挥评价的激励作用，对教师教学的评价要注意将领导评价、教师自评、同行评价、专家评价、学生评价结合起来。

（三）教师教学评价的内容

根据《课程标准》的基本理念，对教师的评价主要包括教师专业素质评价（评价权重 20%）和课堂教学评价（评价权重 80%）两个方面。

1. 教师的专业素质评价（评价权重 20%）

教师专业素质的评价实际上是对其发展潜力的评价，主要包括职业道德（评价权重 5%）、教学能力（评价权重 10%）与教育科研能力（评价权重 5%）3 个方面。

（1）教师职业道德评价（评价权重 5%）。

教师的职业道德主要包括：正确的职业态度、敬业精神；热爱与尊重学生、诚恳待人、团结合作的行为表现等。

教师专业素质评价表

评价范围	评 价 内 容	评 价 等 级				
		优 秀	良 好	中	及 格	不及格
职业道德	喜欢教师职业的程度	喜欢	较喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢
	喜欢学生的程度	喜欢	较喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢
	在平时教学工作中的投入程度	投入	较投入	一般	不太投入	不投入
	与同事合作的程度	合作	较合作	一般	不太合作	不合作
教学能力	对《课程标准》的理解程度	理解	较理解	一般	不太理解	不理解
	制订的高中体育与健康课程教学计划	有效	较有效	一般	不太有效	效果差
	激发学生学习主动性、积极性的手段	有效	较有效	一般	不太有效	效果差
	指导学生掌握知识和技能的方法	有效	较有效	一般	不太有效	效果差
	运用现代教育技术手段的熟练程度	熟练	较熟练	一般	不太熟练	不熟练
	利用和开发体育与健康课程资源的情况	好	较好	一般	不太好	不好
教育科研能力	学习体育理论的情况	经常	较多	一般	有时	很少
	了解体育与健康课程改革的程度	了解	较了解	一般	不太了解	不了解
	撰写教学科研论文的情况	好	较好	一般	不太好	不好

## （2）教师教学能力的评价（评价权重 10%）。

教师的教学能力主要包括：对《课程标准》、教科书、教学参考资料的理解能力，学习、掌握与运用现代教育理论、体育理论、健康理论的能力，设计高中体育与健康课程教学的能力，激发学生学习主动性、积极性的能力，恰当指导学生学习和掌握体育与健康知识和技能的能能力，运用媒体教学手段辅助教学以及利用和开发体育与健康资源的能力等。

## （3）教师教育科研能力的评价（评价权重 5%）。

教师的教育科研能力主要包括：根据教育、体育与健康课程的发展不断充实和完善自身素质的能力；发现并提出学校体育与健康教育有关的课题，以及进行研究设计的能力；进行教学研究、撰写科学研究论文的能力等。

## 2. 教师的课堂教学评价（评价权重 80%）

课堂教学评价是对教师的教学过程与教学效果进行的评价，其目的是通过发展性的评价激励教师不断改进体育与健康课程的教学工作。可以从以下几个方面来评价教师的课堂教学。

体育与健康评课表（试行）

序号	评价项目	评 价 要 点	权数	等级及赋分				得分
				A	B	C	D	
1	教学目标	（1）符合课程标准要求和教材的特点，符合学生的实际；（2）包括体育健康知识、基本技术、技能的传授，身体、心理健康发展，思想品德、体育能力、方法及情感的培养	10					
2	教学设计	（3）教学内容选择符合课程标准的要求，内容科学；（4）教学内容符合学生生理、心理、身体健康状况和体育水平的实际、密度适宜，运动项目教材化；（5）重点准确，难点突出	15					
3	教学过程	（6）组织教学有序，活而不乱；（7）教学步骤清晰；（8）注重体育健康知识、锻炼方法的渗透和心理素质的培养；（9）场地器材布置合理	14					
4	教学方法	（10）既要面向全体，又要注意个体差异，因材施教；（11）采用启发式、尝试探究、合作学习等方式引导学生参与学习，调动学习兴趣，培养体育能力和创新精神；（12）对学生课堂中的学习及时给与恰当的评价和反馈；（13）指导学生学习方法的选择和运用，通过观察、讨论、比较、自我评价等方法，培养学生的良好心理品质和社会适应能力	20					

续表

序号	评价项目	评 价 要 点	权数	等级及赋分				得 分
				A	B	C	D	
5	教学能力	(14) 体育教学基本技能扎实, 口令清晰, 示范正确优美, 保护、帮助得力; (15) 教态自然, 具有创设和谐教学气氛和教学情境的能力; (16) 能驾驭教学全过程, 处理偶发事件和及时进行思想品德教育的能力	18					
6	教学效果	(17) 能够完成教学目标, 掌握知识、技术和技能, 并受到思想、方法、心理素质方面的教育; (18) 学生能主动参与教学活动, 师生关系融洽, 实效性; (19) 对学生的体育兴趣、态度培养的体现	18					
7	教学特色	(20) 体现先进的教育思想, 模式新颖, 有创意, 在发挥学生的主体, 培养创新精神和实践能力方面有突出体现	5					

注：实施评价中，按百分制易操作，最后按 80%权重计算成绩。

（四）教师评价的呈现形式

新的教师评价强调评价主体的多元化，将教师自评与领导评价、同行和专家评价、学生评价有机地结合起来，以对教师的发展进行全面而有效的评价。

1. 领导评价

领导评价一般是指学校领导（校长、教导主任、教研组长等）对教师进行的评价。

2. 同行和专家评价

同行和专家评价是指教师之间的互评，以及专家对教师的评价。通常需要借助同行和专家的评价，才能保证教师评价具有一定的效度。同行和专家评价的优势在于作为同行的教师和专家对教学内容、学科思想非常熟悉，可以对教学计划、教学内容、教学结构提出中肯的意见，也可以交流工作经验，促进教学水平的提高。

体育课堂教学评价案例一

评价要素	赋分	评 价 内 容	评 价 等 级			
			优 90~100 分	良 75~89 分	及格 60~74 分	不及格 59分 以下
教学目标	10	符合课标、大纲要求，以体育项目为主线的身體练习为载体，确定利于学生主动参与、合作、技能、体能、身心健康发展的合理目标				
教学组织 课的结构	10	组织合理有序，练习为主，思练导学结合，小组合作学习、符合运动项目规律、有贴近学生学习生活需要的探究，衔接自然，课的结构完整				
教学内容的 质与量	10	培养学生的体育运动能力为主线，合理选用教学内容，符合教学主体的需要，有助于健康意识、锻炼习惯的逐渐养成				
教学技巧 教学能力 师生交流	25	创建民主和谐的教学气氛，语言融和学生心理，评价有激励作用有助于学生的发展；面向全体，区别对待，注重启发、引导，教法灵活；恰当处理动态生成问题，学法引导、实施恰当与否；教学方法、策略符合学生的发展，师生互动，突出学生主体地位，教师具有宏观控制能力，运动负荷控制适当，完成促进学生学习过程的角色任务				
教学场地 器材	5	场地布置合理、激发运动欲望，器材改进符合学生主体需要				
教学特色	10	有创新精神，教学过程科学合理，教师素质有亮点，学生学习有主动性；教师主导作用的发挥，学生主体地位的合理体现；注重开发课程资源；教学有实效性、启发性、具有借鉴作用				
教学效果	30	学生的积极参与、教学目标落实情况，教学氛围是否和谐、民主、平等；学生健康健身意识、运动能力、体能、实践能力等方面发展情况				
合计得分			等级			

注：总分，90 分以上为优质课，75~89 分为规范课，60~74 分为一般课，59 分以下为差课。

## 【课堂教学评价案例】

### 1. 教学理念是否正确

以人为本，健康第一的理念能否在课上充分体现。

## 2. 目标确定是否科学合理

- (1) 教学目标的确定必须以学情为基础,符合《体育与健康课程标准》。
- (2) 教学目标包括:知识、技能、情感。
- (3) 可参考三维目标观:知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观。
- (4) 特别关注运动参与、心理健康、社会适应3个领域的目标。
- (5) 高中要求学生达到水平五的目标,学有余力的学生可达到水平六的要求。

## 3. 教材选取是否准确

(1) 教材是达成教学目标的载体,教师是用教材来教,所以教材的选择必须能够完成教学目标。

- (2) 明确教材的前后联系、地位、作用。

## 4. 教材内容把握是否到位,教学重难点是否突出

(1) 知识内容包括有关体育生活知识、体育科学知识、体育方法知识,所授运动项目的发展方向、运动价值理念,与社会和人类活动的关系、作用、意义等。

- (2) 技术内容略。
- (3) 情感内容:情感态度表现、体育价值观、团队感等。
- (4) 教学重难点的确定是否准确恰当,教学中是否着重解决和落实。

## 5. 教学方法

- (1) 教法选择恰当,理论根据正确,切合学生实际。
- (2) 选择教具、学具或课件合适,实验设计合理,引导有方。
- (3) 运用何种方法突破难点、重点且扎实有效。
- (4) 教学反馈手段(观察、检查等)明确有效,调控(学、练情绪)手段科学。

## 6. 学法引导

- (1) 创设问题情景真实自然,能够激发学生探究兴趣,问题难度适度。
- (2) 师生互动设计合理,导入合理自然。
- (3) 自主、合作、探究学习是关键点。

## 7. 教学过程

(1) 教学思路清晰、层次分明;教学设计科学合理、富有吸引力;课的结构合理、衔接自然、容量适当。

- (2) 突出重点、抓住关键、突破难点。
- (3) 精讲多练。
- (4) 学生的生理和心理是否达到要求。



- (5) 激发学生参与热情, 充分发挥学生主观能动性, 注重情感体验。
- (6) 团结协作、互相帮助、健康行为体现得如何。
- (7) 本节课教学目标是否达到。

## 8. 教学素养

- (1) 普通话标准; 语言流畅、准确、精炼, 有亲和力; 逻辑性、感染力强。
- (2) 口令准确、精炼, 有力度, 有感染力。
- (3) 教态(行为举止)自然大方。
- (4) 示范熟练、准确、规范。
- (5) 对教学中可能出现的问题预料充分, 措施得当。

## 3. 学生评价

在体育与健康课的教学过程中, 学生是教学活动的直接对象, 教师的一言一行完全置于学生的视野之内, 学生对教师有最全面的接触和最深切的了解, 对教师的教学效果感受也最深刻, 有条件对其教学行为给予准确客观的评价。

### 【课堂教学学生评价案例】

班级: \_\_\_\_\_ 任课教师: \_\_\_\_\_ 年 月 日

同学们, 你们好! 本调查问卷只是对教师的教学进行信息反馈, 对你们个人没有影响。希望你们从 A、B、C、D 中选出一种最符合的情况画勾, 谢谢!

1. 你对这一节课所学的内容感兴趣吗?

- A. 很感兴趣      B. 比较感兴趣      C. 不太感兴趣      D. 没兴趣

2. 老师的语言对你的吸引力如何?

- A. 很大      B. 比较大      C. 一般      D. 没吸引力

3. 老师的讲解你能听懂吗?

- A. 很好懂      B. 比较好懂      C. 不太好懂      D. 不好懂

4. 老师的示范怎么样?

- A. 很好      B. 比较好      C. 一般      D. 不好

5. 老师的指导耐心吗?

- A. 很耐心      B. 比较耐心      C. 不太耐心      D. 很不耐心

6. 同学们练习时团结互助、协作的程度如何?

- A. 很好      B. 比较好      C. 一般      D. 不好

7. 这节课的运动量你感觉怎么样?

- A. 适中      B. 不太累      C. 太累      D. 太小

8. 这节课同学们积极参与了吗?  
A. 很积极            B. 比较积极            C. 一般            D. 不积极
9. 你掌握这节课的知识和技能了吗?  
A. 掌握            B. 基本掌握            C. 部分掌握            D. 没掌握
10. 你喜欢老师的这节课吗?  
A. 很喜欢            B. 喜欢            C. 不太喜欢            D. 不喜欢
- (注: A. 10 分, B. 8 分, C. 5 分, D. 3 分; 满分 100 分。)

4. 教师自评

教师的自我评价与领导评价、同行和专家评价、学生评价有所不同，它是教师通过认识自己、分析自我，从而达到自我提高的内在机制，对于促进教师素质的提高具有重要作用。根据《课程标准》的精神，教师评价应突出被评价者的主体地位，教师既是评价的客体，更是评价的主体，提倡教师的自我评价，以便于教师在对教育教学的不断反思中，提高自身的教学能力与水平。

教师的自我评价，通常是教师自己检查贯彻落实单元教学计划和教案的学习目标时，找出学生的表现和课堂整体情况与设想的差异，供教师及时调整教学方案，使学生尽快地完成学习目标。在教学实施中，教师的自我评价显得非常重要，要求教师不仅在课后进行评价，而且还要求教师把评价贯穿在教学的全过程。

教师周期性的自查量表

评价方面	评价内容	优势	不足
教学方面	教学目标		
	教学设计		
	管理学习环境		
	促进教学		
	对学习的评价		
素质方面	职业道德		
	学科知识		
	教学能力		
	文化素养		
	参与和共事能力		
	反省与计划性		

## 5. 学生成绩分析

每学期或每学年针对学生的成绩进行分析,并将评价结论和修改意见及时反馈给被评价教师,以促进教师改进教学工作,不断提高体育教师自身的专业素质和教学水平。

### (五) 教师评价的实施建议

教师评价应以发展性评价为主,采用形成性评价与终结性评价相结合、教师自我评价与他人评价相结合的评价模式对教师的专业素质和课堂教学进行评价。

#### 1. 教师评价以发展性评价为主

教师的发展性评价主要是根据教师现有的工作表现,确定教师个人的发展方向,定期制订其个人发展的目标,并依据评价提供的信息激发教师自我完善的追求,明确继续发展和终身发展的目标,为他们提供自我发展的机会,提高其履行工作职责的能力和水平,从而促进教师的专业发展。

#### 2. 终结性评价与形成性评价相结合

根据《课程标准》的精神,教师评价是一种形成性、引导性、改进性的评价,主要记录教师在工作中取得的成绩和不足,然后,将记录结果反馈给被评教师,使教师的教学与评价成为相互影响、循环递进的有机整体,不断提高教师的教学水平。例如,教师可以采用每堂课后在教学日志或教案上做简要评述的方式进行;也可采用随机的方式在每学期进行若干次由学生、同行或专家进行的课堂教学评价;课程教学实施的阶段性或总体性评价应在课堂教学评价的基础上,由学校组织,至少每学年一次,并将评价结论和修改建议及时反馈给被评教师本人。应提倡体育教师的自我评价,以便体育教师在对教育教学的不断反思中,提高自身的教学能力和水平。

## 第五部分

# 高中体育与健康 教学案例

本部分为模块教学计划、单元教学计划及课时教学计划案例，共列举了模块与单元教学计划 8 篇，课时教学计划 12 篇，并在每篇后都附有简短点评和问题与建议。本部分是在前 4 部分理论阐述的基础上，为广大高中教师提供了可直接借鉴的实用性案例，使本书既有理论指导性，又有实践参照性。本部分案例主要体现了以下 3 个特点。

- 实践性。本部分的案例是从近几年山东省优质课评选、教学案例评选及部分地市的优质课和教学案例评选时上交案例中挑选出来的，均出自山东省一线教师之手，有超过 1/2 的课时案例都经过教师的课堂实践检验，具有很强的实践性。
- 启发性。本部分案例涉及的内容较全面，包含了必修的田径、体操与武术项目和选修的篮球、足球、健美操等项目，有新授课，也有复习课、综合课，编写方式、教法选择等各有特点，对广大一线教师有较高的启发与借鉴价值。
- 实用性。本部分案例均保留了案例的“原生态”。编者没有对所选的案例进行删改与修饰，基本保留了作者上交时的原貌，使案例更贴近一线教师的实际。案例的点评从引领一线教学的角度出发，有的根据实际上课情况结合教案进行点评，有的只根据文字稿进行点评，点评力求给教师的教学实践带来帮助，提高案例的实用性。

## 一、模块、单元教学计划案例

### （一）篮球模块教学计划一

#### 1. 指导思想

本模块教学计划的制订以国家教育部《体育与健康课程标准》及华东师范大学出版社编写的普通高中课程标准实验教科书《体育与健康》为依据，根据高一学生的生理、心理特征，本着“健康第一”的指导思想，以实施素质教育为核心，结合高中限制性选修教材进行教学。并以“生动、自主、愉悦”为主旋律，在教学中采用尝试性、自主性选择项目练习与按技能水平分层教学等教学方法，充分体现以学生为主体，充分调动其学习积极性。关注个体差异与不同需求，发挥学生个性特长，满足学生心理需求，为学生创造一个宽松、和谐、愉快的学习氛围。努力使学生学会自主学习、探究学习和合作学习的方法，达到相互交流学习、取长补短的学习目的。同时培养学生乐观、自信向上的心理品质，促进学生身心的全面发展。

#### 2. 学情分析

高一学生已进入青春期，生长发育已趋于稳定，心理上日趋成熟，自尊心不断增强。随着知识的增长，思维能力和认识能力的不断提高，表现欲和求知欲望也非常强烈。多数学生体育基础和体育能力处于中间状态，呈现正态分布的规律，身体素质表现为力量和耐力较弱。根据上述分析，本学期篮球选项教学侧重让学生学习和掌握单个技术动作以及一些技术动作的组合练习和简单的技战术练习，同时将身体素质练习贯穿于整个模块教学的始终。

#### 3. 教学目标

（1）通过篮球技战术的学练，使学生提高对篮球运动的认识和参与兴趣；并在学练中不断维持兴趣，在各自的水平上有相应的提高，并且初步达到“水平五”的目标要求。

（2）通过专项练习提高跑、跳、投等运动能力；提高身体素质，增强内脏器官功能，以及对技战术配合与练习方法的创新能力。

（3）通过合作练习，培养学生团队合作与社会适应能力。

（4）通过篮球运动，增强学生勇敢、果断、顽强和积极进取的心理素质。

（5）通过各种教学竞赛活动，让学生在适度的个性张扬与团队合作中获得成

功的感受，从而体验篮球运动的特点以及运动乐趣；了解基本竞赛规则，掌握安全的锻炼方法。

4. 教学重点及难点

重点：掌握运球、投篮、传球、突破技术及其组合动作，并能在比赛中运用所学的技战术。难点：行进间运球投篮。

5. 模块学习内容选择

本模块按照课程标准高中阶段水平五的学习领域目标要求，在教学中，以高中阶段篮球基本技术、技能第一层次为基础，通过简单易行、实效性强、形式活泼的教学方法，使学生掌握基本技术。并把基本技术运用到实践中去，使运动技能得以提高并发展。

在技术教学中，根据学生个体水平提供不同的学习目标、方法和难度，使学习内容适应和服从学生的需要，引导学生在宽松愉快的氛围中积极主动地学习。在相互学习、相互交流中达到取长补短的学习目的，从而让学生在原有的水平上获得不同程度的提高，并通过相互的学习和交流，提高学生积极进取和交往合作精神，体现心理健康和社会适应的学习目标。

教学目标	(1) 通过学习较好地掌握一些基本技术、战术，同时体验学习和成功的乐趣，具有主动的探究意识 (2) 通过分层学习能熟练地运用基本技术和简单的战术，学会并参与课余活动比赛的裁判工作 (3) 掌握科学锻炼的原理，自觉制订锻炼计划并自我监督 (4) 培养良好的体育精神，团结、合作共同进步 (5) 在教学比赛中检验练习成果，张扬个性的同时体会团队精神的重要性 (6) 了解基本规则，合理运用技术		
课时	达成目标	教学内容	教学措施
1~2	(1) 通过观赏 NBA、CBA 比赛录像了解我国篮球运动现状 (2) 通过理论学习和现场实习，掌握一定的裁判技术	欣赏比赛剪辑，男生掌握临场裁判的简单技术，女生掌握记录员技术	(1) 片段欣赏 (2) 听口令男生出裁判手势 (3) 女生现场实习记录员工作 (4) 自主、合作、探究学习
3~5	(1) 学会学习过程的评价 (2) 了解几种持球突破的技术 (3) 了解中枢脚概念，学习持球交叉步突破技术和掌握急停技术 (4) 增强学习的自信心 (5) 敢于展示自我、提高竞争意识	男生：掌握行进间体前变向技术、持球突破技术 女生：掌握行进间运球急停急起技术、行进间体前变向技术	(1) 准备活动中增加形式多样的专项准备练习，充分调动学生的兴趣 (2) 中枢脚的概念，以持球后原地转动练习和持球后跳步练习增加对中枢脚概念的理解 (3) 突破的方法，一对一的练习增加动作的实效性（重点：交叉步突破） (4) 女生利用推倒瓶子和打招呼的手段来更快地掌握急停急起技术

续表

课时	达成目标	教学内容	教学措施
6~7	(1) 了解合理的传球技术 (2) 提高行进间接传球技术 (3) 培养学生自我发现和解决问题的能力 (4) 培养学生合作创新意识	复习原地双手胸前传接球技术,学习两人或三人的行进间双手胸前传接球技术	(1) 三角传球 (2) 半场三对三传接球的游戏 (3) 趣味传接球练习 (4) 让学生探究怎样传球才不会被抢断
8~10	(1) 了解投篮的力学原理 (2) 掌握上篮技术,介绍上篮时机和左右手的选择,更合理地运用这一技术 (3) 灵敏、协调能力,展示个性、创造性 (4) 学习中自我发现问题、解决问题	学习原地单手肩上投篮技术,掌握行进间单肩上投篮技术	(1) 投篮技术的用力、弧线以及旋转的要求 (2) 于篮筐左右侧上篮时起跳脚和出手的选择,并讲解其合理性 (3) 练习时强调多练习弱手,小组内相互提出问题 and 看法 (4) 点评练习时出现的问题
11~12	(1) 学习将分散的技术结合使用并自己检验合理性 (2) 培养创造性,善于发现问题,解决问题 (3) 展示个性的同时能够接受别人的意见,学习与人相处的交际能力	篮球单一技术的整合:突破后的上篮、接球后跳步加交叉后的运球上篮,行进间接传球上篮的练习	(1) 介绍几种篮球技术整合的例子,激发学生思维 (2) 小组内讨论,相互观摩 (3) 集中展示小组练习的成果,同学相互点评,教师主持
13~14	(1) 学习两到三人的简单配合,激发学生思考合理的打法 (2) 学会在比赛中多动脑筋,不盲目,冷静观察 (3) 体会个人闪光与集体配合相辅相成的巨大作用	两到三人的战术配合(以二打一、三打二为例)	(1) 教师安排二打一和三打二的练习内容,由学生自由发挥,然后教师介绍常规打法,引发学生思考比较其合理性 (2) 教师参与练习,更好地调动学生的练习积极性
15~16	(1) 在比赛中检验学习成果 (2) 增加学生对技术的掌握,展示集体配合的力量	安排班级里的三人制篮球赛	利用课堂时间,学生自由组合报名,教师担任裁判进行比赛
17~18	安排考试,促进学生对学习内容的掌握 模块考核内容:(100分) 1、2为必考项目,3、4为选测项目(二选一) (1) 定点1分钟单手肩上投篮(30分) (2) 行进间运球接单手肩上投篮(30分) (3) 持球交叉步突破接单手肩上投篮技评(男)(40分) 行进间运球急停急起接单手肩上投篮技评(女)(40分) (4) 行进间双手胸前传接球接单手肩上投篮技评(40分)		

【点评】

作者在模块设计中，通过对教材的优化处理，从篮球技术和篮球战术两大方面进行了全面设计，抓住了篮球的要点；授课形式采用内堂课和室外课相结合的形式，运用现代化的教学手段，对篮球的技术、战术、基本理论知识进行了科学有效的设计；在设计教学中，注重了学生知识技能的培养，为学生更好地参与篮球运动提供了技术、知识支持；设计中重视了学生的评价和学生主体地位的体现，强调了学生的自主学习、合作学习，体现了课程改革的精神实质。

【问题与建议】

(1) 水平目标是对学生学习某一模块或者某一项目的总体要求，目标的达成可能需要几个模块甚至需要更长的时间。模块学习目标是 1 个学分的教学目标，目标达成需要 18 学时。模块教学目标是水平目标服务的。在教学设计中一定要弄清楚水平目标和模块目标的层次关系，不能将水平目标和模块目标混为一谈。

(2) 篮球项目可以看成是一个“大模块”，一个“大模块”又可分割成若干“小模块”。因在教学设计中，教师可以根据学生的实际情况和篮球运动的特点，将篮球“模块”再进行细分切割，划分为若干“小模块”，这样做的好处是使篮球的技术知识更系统化，便于进行篮球的单元设计。例如，可以根据篮球的进攻技术进行划分，也可以根据篮球的战术进行划分，还可以根据篮球的防守技术进行划分，其中篮球的每一项技术又可以细化。

作者在 18 学时的教学设计中，涉及到了篮球知识、篮球技术、篮球战术等内容，但在实际操作中可能内容太多，教学目标是易完成的。即使教学中可以实施，那么学生对篮球技术、篮球战术的掌握也只是停留在较浅的层次。

(3) 设计模块教学计划实际上就是设计 18 学时的教学内容、教学方法、学生的学习方法、教学组织形式。在进行模块设计中要考虑到内容的系统性和连贯性，每节课均应该设计出教学的主要内容、教学重点、教学难点。否则，在教学实施中会无的放矢，导致体育课内容选择的随意性增强。

(二) 篮球模块教学计划二

学 情 分 析	本模块计划是根据普通高中课程标准实验教科书《体育与健康》和《教师用书》来制订的，教学内容是由易到难循序渐进来安排的，一共安排了 18 个课时，学生通过系统的练习，能够基本掌握篮球的技术动作和战术要求，也能够自己设计安排一场符合规则的篮球比赛和简单的裁判工作，每节课前后顺序的安排是有目的性的，基本上都是通过上节课的复习设疑来展开提出本次课的学习内容，这样能够有效地激发学生学习的兴趣，大大提高学生学习的积极性，更好地完成课堂教学内容，从而完成整个单元教学计划内容
------------------	---



续表

教 学 目 标	(1) 运动参与目标: 使学生养成主动参与体育锻炼的良好习惯, 培养兴趣爱好, 提高篮球意识, 促进合作练习习惯的养成, 通过对篮球的学习达到强身健体的目的 (2) 运动技能目标: 较好地掌握篮球的基本技术、基本战术, 并能运用到比赛中 (3) 身体健康目标: 发展速度、力量、灵敏、柔韧等体能素质, 提高快速奔跑中的反应判断能力和锻炼手、脚、眼的协调配合能力 (4) 心理健康目标: 增强自尊、自信, 体验篮球带来的快乐 (5) 社会适应目标: 养成与同伴相互帮助, 合作学习的优良品质					
课 次	知 识 点	教 学 目 标	重、难点	教 学 过 程		
				辅 助 练 习	教	学
1	介 绍 现 代 篮 球 运 动 的 作 用 和 意 识 及 发 展 趋 势	(1) 通过对篮球发展趋势的介绍使学生对篮球有一定的认识 (2) 通过看录像使学生热爱篮球运动			(1) 激发兴趣: 播放有关篮球的录像 (2) 探索与研究: 在播放过程中提出问题: ①一场球赛中, 一次进攻都由哪些动作技术组成? ②比赛的关键部分是什么? ③你是怎么评价球赛的 (3) 讲解	(1) 带着问题观看录像, 分组讨论问题 (2) 回答问题 (3) 听教师讲解知识点
2	高、低 运球	(1) 使学生基本掌握动作技术 (2) 发展学生的手、脚、眼的协调配合能力 (3) 增强自尊、自信	运球手形及眼睛要脱离球	(1) 球操 (2) 各种跑的练习: ①后退跑②蛇形跑③变向跑④听信号跑	(1) 示范动作使学生产生兴趣并提出问题: 在分组练习过程中学生和老师的动作有哪些异同点 (2) 巡回指导, 及时纠正错误动作 (3) 听学生总结, 从而指出运球的难点与重点 (4) 组织学生运球比赛	(1) 带着问题进行分组模仿练习 (2) 小组讨论问题 (3) 代表进行总结 (4) 快乐的投入到比赛中(注意重点)
3	运 球 急 停 急 起、变向 运球	(1) 通过本节课的学习使学生的运球技术再上一个台阶 (2) 提高手脚的协调配合能力 (3) 增强学生自信心和培养敢于迎接挑战的精神	手控制球能力, 脚步动作的质量, 手脚协调配合	(1) 球操 (2) 复习高低运球	(1) 提出问题: 在运球过程中遇到防守怎么办? 如何解决 (2) 组织学生分组练习 (3) 精讲动作要点 (4) 进行巩固练习 (5) 组织“运球过杆”比赛	(1) 自由发挥回答问题 (2) 运用自己所掌握的运球方法进行绕杆练习 (3) 听教师讲解并进行巩固练习 (4) 与同学合作“运球过杆”比赛, 体验成功的乐趣

续表

课次	知识点	教 学 目 标	重、难点	教 学 过 程		
				辅 助 练 习	教	学
4	原 地 单 手 肩 上 投 篮	(1) 使学生掌握篮球原地单手肩上投篮技术 (2) 提高学生的身体素质 (3) 增强自信心, 培养学生在练习中敢于迎接挑战、克服困难的精神	持球手法、出手动作和上下肢协调用力	(1) 球操 (2) 复习运球技术: 两人一组, 一攻一防 (消极防守) 练习	(1) 分成 6 组进行单手肩上投篮练习并考虑: 如何提高命中率 (2) 示范、讲解 (3) 练习时巡回指导 (4) 组织学生进行投篮比赛	(1) 分成 6 组自由投篮 (2) 练习时观察、讨论要想投得准应该怎样做 (3) 看教师示范, 模仿练习, 注意动作要点 (4) 为小组争光, 体验乐趣, 进行比赛
5	单 手 肩 上 传 接 球	(1) 使学生掌握篮球单手肩上传接球技术 (2) 提高学生手、眼协调配合的能力 (3) 培养学生独立解决问题的能力 and 与人合作的优良品质	手控制球的能力, 时间、空间的判断能力	(1) 跑的练习: ①后退跑 ②蛇形跑 ③变向跑 (2) 复习运球急起急停	(1) 提出问题: ①篮球有几种传球方式 ②你和同伴会哪几种传球方式 ③如何合理运用传球技术 (探究性学习) (2) 练习时指导、纠错 (3) 讲解动作要点, 激励学生大胆尝试	(1) 原地两人传接球练习 (2) 1 防 2 传接球练习 (3) 多种传接球的运用时机 (4) 探究传球动作的一般规律 (5) 小组协作游戏: 蚂蚁搬家投篮比赛
6	行 进 间 运 球 单 手 低 手 投 篮	(1) 使学生基本掌握这一重要的基本技术 (2) 提高学生的全面身体素质 (3) 体验篮球带来的快乐 (4) 养成与同伴相互帮助, 合作学习的优良品质	速度快慢与手举球高低和投篮力量之间的协调配合	(1) 运球练习 (2) 原地单手肩上投篮练习	(1) 组织学生探讨: 如何将前面所学内容合理地组合起来 (2) 鼓励学生大胆尝试, 不要害怕失误 (3) 讲解、示范, 指导练习	(1) 分成 6 组, 充分发挥想像力, 比一比哪个组合动作最好, 最合理 (2) 带着自己的想像进行创造性练习 (3) 在教师的指导下进行行进间运球单手低手投篮
7~ 10	组 合 动 作	(1) 通过系统的组合动作的学习, 使学生进一步掌握篮球基本技术 (2) 提高学生全面身体素质 (3) 培养学生大胆设想, 勇于实践的优良品质 (4) 养成与同伴相互帮助, 合作学习的优良品质	进行组合动作时的各种因素	(1) 两人一组单手肩上传接球练习 (2) 四角传接球 (3) 投篮	(1) 提示: 前面所学的都是简单的篮球基本技术, 接下来要进行复杂的组合技术 (2) 介绍组合的练习种类 (3) 组织比赛, 在比赛中加强对基本技术的练习	(1) 分成 6 组进行讨论练习 (2) 才艺展示: 将自己小组编的组合动作选代表展示 (3) 积极参加各种组合比赛 (4) 在教师的指导下完成双人或多人传接球与投篮; 行进间运球接单手肩上投篮; 运球、传接球与抢球; 单个动作的组合; 接球原地跳起投篮

续表

课次	知识点	教 学 目 标	难、重点	教 学 过 程		
				辅 助 练 习	教	学
11	防守	(1) 通过学习,使学生真正认识到防守在比赛中的重要性 (2) 学会防守的方法 (3) 使学生的体能得到发展 (4) 防守中相互合作,积极配合	手、脚协调配合	(1) 游戏:贴膏药 (2) 脚步练习:滑步、碎步、攻击步	(1) 提出问题:比赛中怎样才能抑制对方得分 (2) 灌输理念:进攻能赢得比赛,防守能赢得冠军 (3) 示范、讲解防守方法及联合防守的运用时机 (4) 指导学生进行练习 (5) 比赛:忙碌的搬运工	(1) 观看教师示范动作并进行模仿练习 (2) 掌握动作要点在教师指导下进一步完善防守动作 (3) 两人一组一攻一守(积极防守)练习 (4) 比赛
12	战术:二攻一、一防二	(1) 通过对战术的学习,使学生能够掌握战术发动的时机 (2) 提高个人技术 (3) 养成与同伴相互帮助,合作学习的优良品质	二攻一接近对手时,持球队员是突破投篮还是传球的判断;传球的质量;投篮的命中率	(1) 复习传球技术 (2) 复习投篮技术 (3) 练习一打一	(1) 提出问题:比赛中一打一容易还是多人配合进攻比较容易 (2) 组织学生进行练习,教师巡回指导,及时纠正 (3) 小组比赛(要求:运用所学战术)	(1) 明确学习任务 (2) 与人合作:三人一组进行二攻一练习,练习一段时间后进行攻守交换 (3) 总结出战术重点,进行巩固练习 (4) 进行 3 人篮球比赛
13	三攻二、二防三	(1) 在基本战术的基础上进一步提高战术思想 (2) 面对防守能够快速、准确地决定由谁来发动进攻 (3) 提高体能 (4) 养成与同伴相互帮助,合作学习的优良品质	观察防守队员的防守位置,决定由谁发动进攻	复习二攻一、一防二战术	(1) 在二攻一的基础上强调战术运用的重要性,让学生理解到:集体的力量是非常强大的 (2) 在练习“二攻一”的基础上,每队加一名队员看学生是怎样解决的 (3) 讲解“三攻二”的进攻时机 (4) 五人一组进行战术练习	(1) 练习时团结互助,利用身体语言配合完成进攻 (2) 练习一定次数攻防交换 (3) 自主解决“三攻二”时遇到的问题,尝试都有哪几种进攻方法 (4) 听讲解后进行巩固练习

续表

课次	知识点	教 学 目 标	难、重点	教 学 过 程		
				辅 助 练 习	教	学
14	篮 球 规则	(1) 学会基本的篮球规则, 使学生对篮球运动有进一步认识 (2) 知道在篮球比赛中哪些行为是犯规, 哪些是违例 (3) 有基础的同学能够组织并吹比赛	违例、犯规以及判罚方法	(1) 各种跑的练习 (2) 跑篮热身	(1) 激发学生兴趣: 组织学生观看教学录像 (2) 提出问题: 违例都有哪些行为? 哪些动作是犯规动作? 怎样判罚 (3) 讲解 (4) 组织学生进行比赛, 在比赛当中进行进一步讲解	(1) 带着问题观看录像并积极回答问题 (2) 听教师讲解并做好记录 (3) 积极参加比赛, 认真体会
15~ 16	教 学 比赛	(1) 使学生的体能进一步提高 (2) 增强学生自尊、自信 (3) 培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神	比赛中所学知识的运用以及动作的准确性	(1) 跑篮热身 (2) 韧带拉伸操	(1) 鼓励学生积极参加比赛, 利用所学展示自己 (2) 提示注意事项 (3) 总结比赛	(1) 组织并积极参加 5 人篮球赛 (2) 寻找自由空间 (3) 独立思考与相互帮助相结合 (4) 体现个体风格 (5) 追求自我的突破
17~ 18	学 习 测评	(1) 通过测评掌握学生对本模块所学知识的掌握情况 (2) 使学生充分展示自己所学 (3) 培养学生自尊、自信		热身活动	除教师规定的测评内容外, 应让学生选择自己擅长的篮球技能参与测评	(1) 展示自己的优势 (2) 尊重个人的选择 (3) 提高评价的意识 (4) 鼓励他人的进步

## 【点评】

(1) 教学过程就是教师教与学生学的过程, 作者在篮球模块的教学设计中充分体现了这一点, 教师是怎样教的, 学生是怎样学的, 在 18 学时的教学内容中进行了详细设计。采用的教学方法、学生的学习方法贴近学生的生活, 符合新课改的精神, 具有较强的可操作性。

(2) 在教学设计中, 重视了每节课的教学重点、难点的设计, 教学内容、教

学方法、学习方法紧紧围绕教学的重点难点展开，教学针对性强。

(3) 对篮球教材把握较好，能根据学情切合实际的选用适合学生特点的篮球教材，设计中重视学生的技能及兴趣的培养，同时也重视对学生篮球知识及观赏知识的设计，为学生课余时间参与篮球运动提供了可能性。

【问题与建议】

(1) 在本模块的教学设计中，运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应这 5 个目标是对篮球水平目标的总体要求，这 5 个目标虽然不能分割，但是通过一个模块的教学是很难达成这 5 个目标的。在设计模块目标或者课时目标时，最好是通过知识目标、技能目标、情感目标来对 5 个方面进行描述，当然也可以采用其他的形式。但是，总体要求是单元目标应该具体化，单元教学目标在教学实施中更具可操作性。

(2) 看完本模块教学设计后，给人就教材教教材的印象较深。虽然作者在很多地方对教材进行了优化处理，但是，在设计中还是仅仅围绕技术、战术进行教学，在教材选择方面还没有摆脱传统的束缚。没有能够对篮球教材进行进一步挖掘拓展。

(3) 教学评价是很重要的。在实际教学中，每个模块都要对学生进行考核评定，考核评定的结果为以后学生的学分认定提供资料支持。因此每个模块结束，都应该体现评价内容，评价的方式、方法；对评价内容应该进行量化，评价结果应该是过程性评价（模块中的评价）和终结性评价（模块结束定性定量的评价）相结合。

（三）高一年级排球运动选修课模块教学计划

学情 分析	<p>(1) 本模块教学内容是依据《课程标准》的精神，根据学生的需求和爱好，新增设的体育与健康课的 1 学分选修课</p> <p>(2) 本模块教学内容的设置，由简到繁，由易到难，符合学生掌握技能规律</p> <p>(3) 本模块教学内容属于排球球课，第一阶段（水平五）选修内容，可为以后阶段（水平六）选修奠定良好的身体和技能基础</p> <p>(4) 本模块教学目标分为 5 个层次，清晰明了，操作性、实施性、观察性都较强</p> <p>(5) 本模块教学过程具有很强的连续性，强调以学生发展为中心，运用各种有效教学手段，使学生体验成功学习、合作学习、快乐学习、探究学习，帮助学生学会学习，逐步建立终身体育的意识</p> <p>(6) 本模块教学内容的评价，把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为纳入学习评价的范围，强调学生在比赛实践中探索、掌握、理解教学的内容和目标，鼓励学生参与评价过程，增强学生自主选择性</p>
----------	---

续表

教学目标	(1) 运动机能: 认识排球运动项目的健身价值, 较好地掌握排球的发球、击球等基本技术 (2) 身体健康: 进一步提高体能水平 (3) 心理健康: 在排球运动中体验成功感, 树立学习排球运动的自信心, 培养坚强的意志品质 (4) 社会适应: 培养学生和谐的人际关系和良好的合作精神, 学会处理竞争与合作的关系 (5) 运动参与: 形成自觉的、科学的参与体育锻炼的意识		
教学重点	(1) 较好地掌握发球、扣球等基本技术 (2) 较好地掌握排球规则, 自行组织比赛		
18 学时的学习内容			
课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
1	排球准备姿势和起动、移动	专项素质	运用多媒体教学手段
2	学习传球技术	(1)复习准备姿势和起动、移动复习垫球技术 (2) 1000m 计时跑	学生自主体会动作要领并相互交流指导, 教师巡回指导
3	(1) 学习接发球技术 (2)学习正面上手发球技术	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 素质练习	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 教师巡回指导 (2) 体验合作学习法和发现式学习法
4	学习四号位扣球技术中的无球技术	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习接发球技术 (3) 复习正面上手发球技术	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验合作学习法和快乐学习法
5	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习接发球技术	(1) 复习正面上手发球技术 (2) 复习四号位扣球技术中的无球技术 (3) 中长跑	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 教师巡回指导 (2) 体验合作学习法和发现式学习法
6	(1) 学习拦网技术 (2) 复习垫球、传球技术 (3) 复习接发球技术	(1) 复习正面上手发球技术 (2) 复习四号位扣球技术 (3) 教学比赛	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法
7	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习接发球技术 (3) 复习正面上手发球技术	(1) 复习四号位扣球技术 (2) 复习拦网技术 (3) 短跑	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法

续表

课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
8	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习接发球技术 (3) 复习正面上手发球技术	(1) 复习四号位扣球技术 (2) 教学比赛 (3) 1000m 测验	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法
9	(1) 介绍二号位扣球技术 (2) 复习正面上手发球技术 (3) 复习接发球技术 (4) 复习垫球、传球技术	(1) 教学比赛 (2) 短跑 (素质练习)	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当的同学练习比赛, 教师巡回指导 (2) 体验合作学习法和快乐学习法
10	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习正面上手发球技术 (3) 复习二号位扣球技术	(1) 教学比赛 (2) 立定跳远 (素质练习)	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当的同学练习比赛, 教师巡回指导 (2) 体验合作学习法和发现式学习法
11	(1) 复习垫球、传球技术 (2) 复习正面上手发球技术 (3) 传、垫球考试	(1) 教学比赛 (2) 复习四、二号位扣球技术	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法和合作学习法
12	复习正面上手发球技术 (发球考试)	(1) 复习四、二号位扣球技术 (2) 教学比赛	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法、快乐学习法
13	(1) 介绍近体快球技术 (2) 介绍“中一二”和“边一二”进攻及防守阵型	教学比赛	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法、合作学习法
14	各项排球专项考试项目的 补测	(1) 复习近体快球和四号位扣球技术 (2) 教学比赛	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法、合作学习法
15	教学比赛	“打鸭子”游戏	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导, 找实力相当、比自己好、比自己差的同学分别练习, 教师巡回指导 (2) 体验成功学习法、快乐学习法

续表

课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
16	复习垫球、传球技术	(1) 分组教学比赛 (2) 培养裁判员	(1) 学生自主体会动作要领并相互交流指导，找实力相当的同学练习，教师巡回指导 (2) 体验成功式学习法
17	考评（教学比赛）	(1) 复习裁判法 (2) 培养裁判员	
18	(1) 考评（补考） (2) 学段总评，宣读学生 考评成绩和学分成绩	(1) 复习裁判法 (2) 培养裁判员	

【点评】

本模块的教学设计注意了教学内容的递进关系，设计的技术由简单到复杂，每节课都安排了身体素质练习，在学习排球技能的同时，又不失时机地锻炼了学生的身体素质。教学设计中以教师为指导，突出体现了学生的主体地位，学生的学习方法也有所改善。

【问题与建议】

(1) 模块中提及的学习目标的描述方式太复杂，模块目标的描述可以更直观些，有些甚至可以量化。运动技能、身体健康、心理健康、社会适应、运动参与是对水平目标的描述。

(2) 排球运动是由若干“小模块”组成的，18 学时的教学可以针对一个“小模块”进行设计，这样可以让学生更加系统的学习排球技术。而在本案例中，教学内容从准备姿势开始学起，几节课后学习技术，再几节课后详细设计了排球战术，短短 18 学时，面对排球技术的高要求，以及普通高中学生的水平，内容安排似乎难以达标。

(3) 学生的学习方法很多，在设计中要说明学生是怎么学的，教师是怎么教的。学法的罗列对教学设计没有很大的意义。

(4) 应该根据学情每节课都设计出教学重点难点。教学评价应该在模块教学设计中进行详细描述。



（四）羽毛球运动模块教学计划

学情分析	现代羽毛球运动起源于印度，现已成为全世界盛行的体育项目。随着社会物质文明的发展，生活节奏的加快，人们更加注重自身的健康。而羽毛球运动的变化多样性及较强的娱乐性为广大学生所喜爱。因此教师应大力做好羽毛球运动的普及及推广工作		
教学目标	(1) 较好地掌握羽毛球的各种接发球技术 (2) 较好地掌握羽毛球脚步移动步法 (3) 积极引导学生用“心”打球，学会临场发挥 (4) 培养学生坚强的意志品质和必胜的信心 (5) 在双打战术中要配合默契，精诚合作		
教学内容	(1) 较好地掌握发平远球、击高远球、吊球、推球等技术 (2) 较好地掌握步法的移动		
教学难点	(1) 接近网球及高远球 (2) 脚步的快速移动		
18 学时的学习内容			
课次	教学内容及重点	教与学的主要策略（师生）	教 学 方 法
1	(1)激发学生进一步学习羽毛球的兴趣 (2)讲解羽毛球场地及比赛规则	(1) 观看影像，增强信心 (2) 了解场地及比赛规则 (3) 游戏“场地托球跑”	快乐学习法 跃跃欲试学习法
2	(1)利用多媒体讲解握拍的方法 (2) 组织练习（以下略）	(1) 观摩优秀运动员的比赛、技术示范，进行模仿练习 (2) 学习正、反手握拍的转换方法 (3) 实战练习——一对一正反手接发球练习	发现式学习法
3	讲解正手发高球和正手挑球技术	(1) 正手向上颠球练习 (2) 用吊线球进行正手排球练习 (3) 对墙发球练习 (4) 在场地上正式发球练习	体验成功式学习法
4	后场上手击球（高、吊、杀）技术的教学	(1) 掌握动作要领 (2) 原地合作练习 (3) 场地合作练习	合作学习法
5	网前高点搓、推、勾、扑技术的教学	(1) 熟练掌握正、反手握拍上网前的基本动作 (2) 两人隔网对练搓球或勾球 (3) 组合动作组合练习	体验成功式学习法

续表

课次	教学内容及重点	教与学的主要策略（师生）	教 学 方 法
6	接吊与接杀技术的教学	(1) 学习正手接吊挑与反手接吊挑 (2) 学习正手接杀放网与反手接杀放网	体验成功式学习法
7	单个基本步法教学	垫步、并步、蹬步、交叉步、跨步的学习	体验成功式学习法
8	上网步法教学	练习路线：由中心位置——上右网前——回中心位置——上左网前——回中心位置	体验成功式学习法
9	正手后退右后场步法教学	游戏——并步跑接力。小组比赛	刻苦努力学习法
10	后退左后场区正手绕头顶击球步法教学	(1) 游戏——并步跑接力 (2) 小组比赛	快乐学习法
11	反手后退左后场步法教学	(1) 游戏——并步、跨步跑接力 (2) 小组比赛	快乐学习法
12	综合后退步法复习	(1) 复习 (2) 进行班级比赛	合作学习法
13	两侧移动步法教学	由中心位置——向右侧移动步法——回中心位置时——向左侧移动步法——回中心位置多次反复练习	快乐学习法
14	左、右侧起跳步法教学	(1) 游戏——蛙跳比赛 (2) 学习左、右侧起跳步法	快乐学习法
15	后场至前场直线连贯步法教学	(1) 游戏——看谁跳得远 (2) 学习后场至前场直线连贯步法	体验成功式学习法
16	前场至后场直线连贯步法教学	(1) 游戏——侧身跑 (2) 学习前场至后场直线连贯步法	体验成功式学习法
17	综合技术复习教学	进行班级比赛	(1) 合作学习法 (2) 用“心”打球法 (3) 体验成功式学习法
18	考评		

## 【点评】

本模块教学设计是以羽毛球的基本功教学为主，设计中重视了学生的身体练习和运动技能的同步提高，采用了多种教学方法，重视学生兴趣爱好的培养。

作者对羽毛球教材进行了适当的处理，将技术或者复杂的动作融合进游戏中，通过教学比赛等多种形式呈现出来，增强了教材内容的趣味性，借以调动学生主动学习的积极性。

羽毛球是单项运动也是集体项目，教学设计中围绕集体项目这一点，培养学生团队合作精神，增强学生的自尊与自信。

### 【问题与建议】

(1) 教学的重点难点应该体现在每节课中，本案例中提到的“重点难点”是这一模块的，每节课如果都是这个重点难点显然不合适，因此在确定教学难点重点的时候要搞清楚全局和局部的关系。没有重点难点的课，是盲从的课。

(2) 教学设计中运用了很多教法学法，例如：快乐学习法，体验式学习法等，但是在教学中如何运用这些方法，教学设计中并没有体现出来，因此本教学设计还是停留在模块教学表面，应细细斟酌怎样能够使教学方法和手段切合实际、落到实处。

(3) 羽毛球教学评价应该比较容易组织，定性定量均可，在教学设计中应该设计清楚，以便在进行课堂教学设计时把握模块教学的全局。

(4) 学情分析不透彻，套话等形式的东西尽量少用。

## (五) 武术——自选棍术模块教学计划

### 1. 设计思路

“自选棍术”配合游戏、素质练习等辅助教材，采用多种手段，充分利用多媒体课件，配合音乐，形象地、直观地组织教学，进一步激发学生的学习兴趣，降低学生的学习难度。以教师为主导，学生为主体，给学生快乐发挥技术、展示才能的空间，师生平等，同学同乐，互动发展。让学生在主动积极的思维和情感活动中，加深对棍术的理解、感悟和体验，受到情感熏陶，获得思想启迪，享受体育乐趣。

### 2. 学情分析

高一学生学习了武术基本功、拳术，对武术有了初步的认识，学生学习兴趣浓郁，渴望进一步了解我国的传统项目——武术。为适应学生需求，安排自选棍术，难度适中，共 31 个动作，包括弓、马、仆、虚、歇等步法及劈、撩、崩、点、摔、舞花、戳、云、拨等多个棍法，很好地与高一学习内容进行了衔接，拓展了武术教材，拓宽了学生的知识面，让学生深层次理解武术并掌握器械套路的特点及演练技巧，进一步培养学生爱国热情，帮助学生自立、自强。

3. 教学目标

(1) 运动参与目标。

创造良好的学习氛围，学生能主动、积极、自觉地参与学习练习，体验成功，享受乐趣。

(2) 运动技能目标。

了解棍术特点、风格，掌握其演练技巧。发展协调、柔韧、力量、弹跳等身体素质，全面提高体能。

(3) 情感目标。

培养学生独立思考、探究问题、解决问题的能力。提高学生表现力。加强武德教育，让学生自立、自强，热爱祖国，增进学生友谊，让学生学会团结协作，具有集体主义感。

(4) 社会适应目标。

武术的练习过程是一个长期磨练意志，考验学生耐心、恒心的过程，学生要坚持不懈，持之以恒，学会一技之长，奠定终身体育基础；久而久之，养成良好的行为习惯，更好地适应社会。

4. 教学重点及难点

武术——自选棍术动作技术及演练方法；主动探究，创造思维能力的培养。

18 学时的学习内容

课次	主 教 材	辅 助 教 材	主要方法及策略
1	武术器械套路基本知识 (引导课)	挂图、多部功夫片片段、课件	多媒体、合作学习法、发现式学习法、讲解法 结合挂图、电影片段及课件，采用提出问题—— 讨论探究问题——解决问题的形式，让学生参与 课堂
2	武术基本棍法： 舞花棍、点棍、摔棍、戳 棍	基本功练习： 正踢腿、侧踢腿、里合腿、外 摆腿、弹踢、单拍脚	讲解法、示范法、激励学习法  讲解结合示范，口令指挥，多鼓励，活跃课堂 气氛，激发学习热情
3	武术基本棍法： 抡棍、绞棍、撩棍、云拨、 崩棍	(1) 平衡练习：侧平衡、俯平 衡、燕式平衡  (2) 柔韧练习：压腿、摆腿、 控腿、下腰	

续表

课次	主 教 材	辅 助 教 材	主要方法及策略
4	自选棍： 预备式 ① 直立举棍 ② 弓步劈棍 ③ 弓步拨架	游戏： 组火车、赛跑	探究式学习法、合作式学习法 利用课件、多媒体，配合音乐，多启发、引导学生，创造性、思维性、协作性练习
5	④ 插步下劈 ⑤ 歇步绞棍 ⑥ 仆步摔棍	基本棍法练习 自选棍：①～③	让学生揣摩攻防含义，小组探究式学练，发挥体育骨干的带头作用、组织能力，师生、生生互动
6	⑦ 上步抡棍 ⑧ 转身云拨棍 ⑨ 弓步戳棍	自选棍：①～⑥	
7	⑩ 弓步劈棍 ⑪ 仆步摔棍 ⑫ 跳步劈棍	游戏： 攻占敌营	课件、音乐的制作、选配 创设情景，快乐式学习法 体验成功的乐趣
8	⑬ 上步撩棍 ⑭ 转身扫棍 ⑮ 弓步劈棍	自选棍：⑦～⑫	激励式学习法 讨论法、探究式学习法 分组演练，相互学习，共同提高
9	⑯ 上步舞花棍 ⑰ 转身戳棍 ⑱ 马步衡击	腿部、腰部练习 柔韧练习	
10	①～⑱上半段整合练习	游戏： 运送伤员	多媒体演示，加深学生理解 教师示范，侧重指导规范、连贯与精神 合作式学习法
11	⑲ 盖步下拨 ⑳ 转身云拨 ㉑ 上步抡棍	素质练习： 单腿跳、双腿跳、兔跳	配合音乐，烘托气氛 讲解法、示范法 分解法、完整法 激励法 多鼓励，培养学生吃苦耐劳品质。
12	㉒ 转身云拨 ㉓ 歇步绞棍 ㉔ 弓步戳棍	自选棍：⑲～㉑ 腿部力量、柔韧性练习	
13	㉕ 转身上步撩棍 ㉖ 弓步捣把 ㉗ 上步撩点棍	游戏： 正反动作 提高反应与协调能力	讲解结合示范，选配音乐烘托气氛 引导练习、对比练习法、学生体验法 指明练习形式，各小组要达到的效果，及时点评与纠错

续表

课次	主 教 材	辅 助 教 材	主要方法及策略
14	⑳ 退步云拨 ㉑ 扣膝捣把	素质练习： 推小车、矮子走 自选棍：㉒～㉔	讲解结合示范，选配音乐烘托气氛 引导练习、对比练习法、学生体验法 指明练习形式，各小组要达到的效果及时点。 评与纠错
15	㉕ 弓步戳棍 ㉖ 并步抱棍 收式	游戏： 抢空位 提高反映、速度素质	
16	自选棍全套巩固提高练习	素质练习： 胸贴棍俯卧撑 变换行式跳棍格	
17～18	个人、组间评比、展示 (考核课)	课件棍术套路演示，教师完整示范，鼓励学生规范练习，注重内外兼修 变考核为个人展示、组间评比，消除学生紧张、烦躁情绪，让学生主动积极参与练习，提高表现力	

说明：学校发展民族传统项目，教职工人人会打太极拳，学生学习武术热情非常高，结合本校特点，体育课适当增加了武术教材，在此背景下，创编了这套自选棍，难度适中。此单元教学计划的安排，既衔接了高一教材，又为下一步高级套路教学奠定基础。

【点评】

武术教材内容繁多，大都带有一定的地方色彩，均以套路的形式呈现出来，学生喜欢武术，但因为武术对基本功的高要求，使很多学生望而却步，所以，作者在本模块的教学设计中，根据学情，选取了简单实用的自选棍作为本模块的教学内容，在教学实施中具有易操作，学生易上手，教学组织容易的特点。

设计中运用了多媒体辅助教学的手段，使比较抽象的内容更直观，通过录像激发学生的学习热情和学习兴趣；重视了学生吃苦耐劳精神的培养，以及学生的合作学习。

【问题与建议】

(1) 在本模块的教学设计中，运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应这 5 个目标是对武术水平目标的总体要求，这 5 个目标虽然不能分割，但是通过一个模块的教学是很难达成这 5 个目标的。在设计模块目标或者课时目标时，最好是通过知识目标、技能目标、情感目标来对 5 个方面进行描述，当然也可以采用其他的形式。但是，总体要求是模块目标应该具体化，模块教学目标在教学实施中更具可操作性。

(2) 武术的特点就是自我防卫, 强身健体, 在教学设计中应该贴近学生的生活, 抓住这条主线对教材内容、教学方法、学习方法进行设计, 就动作教动作的教学形式会使课堂教学变得枯燥乏味, 这样做的结果是使体育教学又回到了传统教学的老路上, 课堂教学效果会大打折扣。

(3) 教学设计要体现学生的主体地位。教师的教是必须的, 但是学生的主动学习、合作学习应该放到更重要的位置, 在武术教学中, 教师的示范和学生的模仿很重要, 但是适当的运用教具通过学生的自学将会起到事半功倍的效果。

(4) 武术的教学评价以主观评价为主, 能量化的应该量化, 注意多元化评价的运用, 这些应该在第 18 节课中设计出来, 为学生的学分认定做好准备。

## (六) 体操模块教学计划设计

### 1. 教学目标

在高中《体育与健康》教学内容中, 器械体操教学的任务主要是基本掌握单杠、双杠和支撑跳跃, 以及利用体操器材进行身体锻炼的基础知识和练习方法, 掌握这些器械练习方法, 对于发展学生的力量、灵敏、柔韧和平衡性等素质具有良好的作用。体操对人的心理素质锻炼以及坚忍不拔、果敢和拼搏精神等品质都有很好的培养作用。

### 2. 学情分析

器械体操要求有一些较正规和安全的场地和器材, 从目前中学的学校场地器材来看, 进行器械体操的教学基本不成问题, 可以达到器械体操教学的要求。因器械体操本身具有危险性, 故对体育教师的教学技能还是提出了较高的要求。本教材根据当前学生身体情况和体操基础的状况, 建议将器械体操安排为 18 学时的教学。

由于学生在参加器械体操运动时表现出的身心差异比较明显, 因此在器械体操教学中, 要注意区别对待, 不能一刀切, 对于那些有潜力的同学, 可以适当加大练习力度, 并加强对他们的课外练习指导。教师更要注意的是让学生通过形式多样的练习, 在发展身体活动能力的同时, 能够体验到器械体操运动的内在乐趣(感觉非正常体位的“晕眩”和挑战新的动作的乐趣), 并促使他们热爱体育和提高他们参与运动的积极性。

3. 教学目标

- (1) 学生能够独立地完成新学习的单杠、双杠和跳跃 3 个项目的动作，积极参与保护与帮助，掌握所学动作的保护方法。
- (2) 促进学生力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质的全面协调发展，提高人体的运动能力；促进体格匀称发展；提高身体定向、控制、平衡和超越障碍的能力。
- (3) 培养学生的运动自信心，帮助学生建立适合自己的技能学习目标。在向自我挑战的过程中体验到克服困难达到目标的欢乐，能够对安全和不安全的运动行为做出区分和评价，知道科学锻炼的基本原理。

项目	课次	教 学 内 容	课时学习目标	学 习 策 略	辅助内容
单杠	1~2	(1) (高杠)悬垂引体慢翻上成支撑(男) (2) 低杠一脚蹬地，一腿摆动翻上(女)	80%的学生能够独立地完成动作，学生之间学会相互保护和帮助	(1) 教师做示范动作并教会学生进行保护与帮助的方法 (2) 学生练习 8~10 次后，相互帮助进行练习	对器械体操的概括介绍
	3~7	组合练习： (1)悬垂引体慢翻上成支撑—右腿向前摆越成骑撑—左腿向前摆越成坐撑—右手反握向右转体 180° 度成正撑—后摆转体 90° 下(男) (2)双脚蹬地跳上成支撑—右腿向前摆越成骑撑—左腿向前摆越转体 90° 挺身下(女)	70%的学生能够独立地完成成套动作，同学之间学会相互保护和帮助。提高学生分析问题解决问题的能力，培养学生克服困难，勇于向新目标挑战的品质	(1) 教师示范讲解 (2) 学生边做动作边思考：怎样才能把这些动作串连起来？怎样串连才能让自己的动作合理优美 (3) 进行相互交流 (4) 再次进行练习	力量素质练习
	8~9	各种卧与撑的练习方法和游戏	95%的学生能够独立地完成各种卧与撑的练习，同学之间学会相互保护和帮助	(1) 教师示范后，引导学生自主完成一次练习后，让学生体会动作 (2) 教师讲解动作要领后，让学生依据要领解决练习中存在的问题，体会心得、感悟动作 (3) 教师巡回指导学生练习 (4) 采用游戏法进行教学	灵敏性和平衡性身体素质练习



续表

项目	课次	教 学 内 容	课时学习目标	学 习 策 略	辅助内容
单杠	10~11	哑铃练习	发展上肢、肩带和腹背肌群的力量和柔韧性，发展学生的力量和柔韧素质	(1) 教师示范后，引导学生自主完成一次练习后，让学生体会动作 (2) 教师巡回指导学生练习 (3) 采用游戏法进行教学	单杠项目，名人介绍
支撑跳跃	12~16	(1) 纵箱(马)分腿腾越(男) (2) 女生侧腾越(女)	85%的学生能够独立地完成动作，同学之间学会相互保护和帮助	(1) 教师示范后，引导学生自主完成一次练习后，让学生体会动作 (2) 学生分组进行练习 (3) 教师巡回指导学生练习	该项目的名人介绍，进行力量、协调、平衡等身体素质的练习
	17	各种双人游戏的健身练习方法	学会各种健身方法，体会体操运动中的乐趣	(1) 教师示范，学生学习 (2) 各小组间进行交流比赛 (3) 学生分组进行练习，并尝试各种双人健身游戏	进行腿部力量素质练习
	18	测验			

【点评】

体操可有效地锻炼学生身体，发展身体素质，增强体质，并可改善人体神经系统的调节机能，锻炼人的意志品质，培养良好的身体姿势。但是，现今高中体操课的开课状况一直不够理想，究其原因是多方面的。其中之一就是体操动作难度大并带有一定的危险性，学校不敢开课。为了改变这种状况，发挥体操项目对学生体质增强的强大功能，山东省将其列入高中学生必修内容，旨在督促学校开展并开好体操课程。

本案例作者选用了器械体操的成套动作作为主教材，在教教材的同时，注意了学生的身体素质练习，不失时机地调动学生的思维进行自主学习。

【问题与建议】

(1) 由于体操教材具有动作难度大，对学生身体素质要求高的特点，因此，在选择教材时要结合学生的实际情况，改编教材，降低难度。由于以前在体操教学中欠账太多，所以成套的器械体操动作，对多数学生来说难度很大，通过 18 学时的教学很难完成模块教学目标。

(2) 模块设计要遵循学生的认知规律和动作技能形成规律，宜通过灵活多样

的教学手段、得当的教学方法，从不同的角度逐层揭示动作的特点，使学生从易到难，从浅到深逐步对技术动作认识、理解、掌握到完成，并充分表现动作。

（3）加强保护和帮助。在体操教学中保护与帮助非常重要。它不仅是一种重要的教学方法和教学手段，也是预防伤害事故最有力的安全措施。

（七）轮滑的模块教学计划案例

制订模块计划是提高教师教学质量和确保学生学习效果的前提。轮滑运动本身具有一定的危险性。因而教师在安排教学内容时，应该注意学生活动的安全。建议教师从最基本的运动技术开始介绍，以确保学生技术动作的规范性。所以在轮滑运动的教学中，关注学生的个体差异，因材施教，就显得格外重要。在轮滑运动的教学中，可能教师要更多地关注那些学习困难的学生，如体能基础不好，没有轮滑运动体验，胆小的同学。对他们应尽量降低难度和要求，注重在学习方法上的指导，努力使每一个学生都能从轮滑运动的学习中体验到参与运动的快乐，培养他们开朗、豁达、乐观的人生态度。

这里针对水平五轮滑运动设计了一个 18 学时的模块教学计划，不一定完善，仅供参考。教师可以根据自己的教学经验和对该运动的理解，制订出更合理的教学计划。

教学目标	(1) 了解轮滑发展的历史和锻炼价值 (2) 掌握轮滑的基本技术，发展学生的灵敏性、协调性、平衡性、柔韧性 (3) 能运用轮滑锻炼身体，体会到项目特点的无穷欢乐，增强体能		
教学重点	(1) 发展学生的灵敏性、协调性、平衡性、柔韧性 (2) 掌握基本的练习方法，发展学生体能		
18 学时的学习内容			
课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
1	轮滑的历史 认识轮滑	放录像	(1)运用讲解示范和多媒体技术帮助学生建立正确的动作技术概念 (2) 动作要由易到难
2	预备练习 站立	自我保护练习	
3	非滑行技术	踏步练习 重心移动练习	
4	被动滑行 基础滑行	牵引平衡练习 滑行姿势模仿练习	

续表

课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
5	转弯 制动	复习基础滑行 安全知识讲解	
6	滑跑姿势 直道滑行	自行车牵引游戏	
7	弯道滑行	复习直道滑行	
8	起跑 冲刺	复习弯道滑行	
9	基础知识 初级规定图形滑行	前画葫芦练习 复习起跑冲刺	
10	初级旋转技术	复习规定图形滑行	
11	初级跳跃技术	讲解安全知识 复习初级旋转技术	
12	绕障滑行	倒滑葫芦过标 复习初级跳跃技术	
13	“8”字形滑行	倒滑交差步练习 复习绕障滑行	
14	旋转	正滑转倒滑练习 复习“8”字形练习	
15	跳跃障碍	安全知识 复习旋转	
16	综合练习	教学比赛	
17	复习		
18	考评		

【点评】

轮滑虽是新型项目，但是，学生普遍比较喜欢且容易开展，在物质较发达的今天，轮滑进入课堂已经成为可能。本文作者在轮滑进课堂方面做了尝试。

在轮滑的教学设计中，作者对教材进行了认真分析，将轮滑内容进行了趣味性设计，教学内容丰富多彩。

【问题与建议】

(1) 轮滑作为学生喜欢的新兴项目，教师在着眼指导性“教”的同时，应该

强调学生主动的学，突出学生的主体地位，就教材教教材，学生被动学的方法应该摒弃掉。

(2) 每节课应该设计教学的重点难点，整个模块设计重点难点不明确，教学目的模糊。

(3) 为了保证轮滑课教学效果，在轮滑实践课之前，最好对学生进行轮滑理论课和陆地模仿练习的教学。教师可以通过自行研制的课件或者电视教学片给学生展示，首先给学生一个理论和直观的感受，在理性上对轮滑运动有一个认识，结合轮滑基本技术的陆地练习，为轮滑实践课打下良好的基础，使学生能够尽快地掌握技术，收到较好的课堂教学效果。

(八) 高三田径单元教学计划

学情分析	田径教材——跑，是最枯燥、乏味的一项运动，学生往往不乐意参与。学生体育课就想打打篮球、玩玩足球、乒乓球等自己的兴趣项目。高三学生面临高考，学习压力大，课业负担重，更是“谈跑色变”。一些女生想尽一切理由，逃离“跑”的队伍。常此以往，造成内脏耐受能力差，身体素质快速下降，自治能力差。为此，这一单元安排了“跑”这一教材，旨在能通过体育课的训练让同学重新找回自信，让他们能走进操场，来放飞自己的理想，踏上跑道让他们的青春闪光	
教学目标	(1) 理解跑的技术原理和锻炼功能 (2) 巩固提高弯道跑、跨栏跑、快速跑的基本技术 (3) 掌握发展速度、灵敏、力量等运动体能的方法以发展学生的奔跑能力，爆发力和灵活性 (4) 培养学生勇敢、顽强，知难而进，勇于克服困难的意志品质和竞争与合作的精神	
教学重点	(1) 快速跑的知识和技术要领 (2) 跨栏跑的技术要领 (3) 弯道跑的技术要领	
教学难点	(1) 跨栏跑中学生超越障碍的决心、信心，探究合理的跨栏动作 (2) 弯道跑中利用蹬地和摆臂，积极维持高速弯道跑中身体的平衡	
课次	教学内容、任务和目标	组织教学和教学策略
第一次课 蹲踞式起跑	使学生逐渐适应蹲踞式起跑动作，能在快速跑中，真正发挥出蹲踞式起跑的优势	(1) “黄河—泰山”游戏让学生认识到快速反应在快速跑中的重要性，同时利用这个小游戏发展学生快速反应的能力 (2) 先让学生用站立式起跑完成 30m 跑，然后再利用蹲踞式起跑完成 30m 跑，同时教师计时，对比一下二者的成绩，并让学生自己分析产生差异的原因 (3) 用蹲踞式起跑，在小组长带领下自练 (4) 用蹲踞式起跑，迎面接力比赛

续表

课次	教学内容、任务和目标	组织教学和教学策略
第二次课 快速跑	快速跑的知识和方法: ① 影响跑速的主要因素 ② 途中跑的正确动作和方法	(1) 让学生观看世界优秀短跑选手在比赛中的画面,然后再观看普通人的短跑画面,让学生自主发现,探究影响跑速的主要因素 (2) 通过观看世界优秀选手短跑比赛的画面,引导学生观察运动员途中跑的动作,并探讨他为什么能跑得快 (3) 师生共同总结途中跑的动作要领 (4) 学生自主设计,提高步频和增加步幅的方法
第三次课 弯道跑	(1) 初步掌握弯道跑技术,提高学生的奔跑能力、协调性等素质 (2) 通过自编操来培养学生的创新意识和创新能力 (3) 利用体育课培养学生的团队精神和在集体活动中与他人合作的意识和爱国主义情操,以及学生的环保意识	(1) 让学生在圆圈上做游戏“盼旧”,以培养学生的爱国主义情操 (2) 让学生利用自己收集的矿泉水瓶装少许沙来自己创编沙瓶操,即培养了学生的环保意识,又能使学生的创新能力得以提高 (3) 让学生观察教师弯道跑示范。讨论并共同总结出弯道跑动作要领 (4) 自编沙瓶操展示,能培养学生的协作意识,更好地推动和谐校园的建设
第四次课 跨栏跑	(1) 通过跨栏跑的教学,使同学对跨栏跑有所认识并初步掌握跨栏跑的动作 (2) 通过优秀运动员刘翔夺冠的画面来培养学生的爱国主义精神和民族自豪感 (3) 通过游戏来培养学生团结协作精神	(1) 准备活动后,教师带领做搏击操 (2) 小游戏“决胜2008” (3) 观看刘翔比赛的录像,以增加学生的民族自豪感,从而调动学生学好跨栏的热情。并提醒学生注意观察刘翔的跨栏动作 (4) 结合观察让学生探究过程的方法 (5) 学生分组尝试,模仿过程,然后教师和学生共同探讨,总结跨栏的动作要领
第五次课 耐久跑	(1) 掌握耐久跑的呼吸节奏和手臂的摆动方法,以及根据自己的体能情况采取相应的跑的战略 (2) 培养学生坚持到底、永不言退、锲而不舍的优良品质	以400m为单位(400m跑道一圈)根据其跑的圈数确定成绩,分为优秀、良好、及格、不及格4个水平。即水平四(优秀):女生4圈以上,男生5圈以上;水平三(良好):女生3圈;男生4圈,水平二(及格):女生2圈;男生3圈;水平一(不及格):女生1圈,男生1圈
第六次课 耐久跑测试	(1) 通过对耐久跑的测试来培养学生吃苦耐劳的精神和坚持到底、永不言退的优良品质 (2) 游戏“走进奥运五环”将队列练习与奥运会知识结合起来进行,对集体主义精神、团队协作精神、和奥运主人翁精神的培养起到重要作用	测试项目:男生3000m跑,女生1600m跑 具体操作过程如下: (1) 把学生分成5组,分别代表相应的5个大洲,分头带进预先画好的“奥运五环”中做交叉行进 (2) 采用创设情景教学法:把测试距离比做红军长征的路线,起点(延安),终点(甘肃会宁),在田径场上每200m设置成长征的目的地,要求同学努力拼搏,发扬长征精神,完成测试

## 【点评】

田径运动涵盖的内容很广，在单元设计中没有办法利用 18 学时教授所有的田径内容，因此作者在单元设计中，有重点地选择了短跑、跨栏跑、耐久跑 3 个常用的田径类项目进行了系统设计。

教学中采用了多媒体辅助教学手段，将枯燥、单调的“跑”形像直观地展示给学生，借以提高学生对田径运动的认知程度，提高学生练习的积极性。

在教材处理中，作者首先对田径项目进行了模块处理，使教学内容更系统、更直观，并且对田径项目进行了有效的拓展，增加了运动的趣味性。

教学方式、方法的选择，突出体现了学生的主体地位，为学生自主学习，合作学习营造了宽松的环境。

## 【问题与建议】

(1) 要用新课程的理念进行单元教学计划的设计。田径内容之所以成为必修，就是因为多数学生不喜欢田径运动，但田径运动对学生的身体素质的培养又非常重要，因此在进行田径内容教学设计时，教师要充分考虑田径运动对学生身体素质的促进作用，把强化练习合理处理，把学生学会锻炼身体的方法放在最重要的位置。教学设计中，不能就教材教教材，也不能将体育课堂变成运动训练式的课堂。

(2) 作者将教材进行游戏化处理的做法非常好，但是，游戏的设计一定要符合学生的年龄特点。在选择教材时，不仅要重视竞技性的田径内容，走、搬运、爬等这样一些最基本的技能也应该包含在其中。

(3) 在教学目标设计中，重视了田径技能教学，但是，对技术细节过分强调，这样做的结果，使本来就枯燥的田径运动雪上加霜。由此可见田径运动的教学应把握其特点，让其服务于学生的学习需要，使学生身体得到最大化的锻炼。

(4) 教学重点设计要准确。不同的教材、不同水平的学生群体，教学的重点难点是不同的。例如：在耐久跑的教学设计中，对普通学生的教学重点难点应该放在培养学生情趣及练习效果上；对专门从事田径运动的学生来说，为了提高耐久跑的成绩，学生学习的重点难点有可能是弯道跑技术或者是战术。本次课的教学重点落在了技术细节上，那么，在教学实施中很容易引导教师重技术教学而忽视了学生的主动练习。

(5) 本案例虽然是田径单元的一个片段，但是也要重视知识的连贯性和层次性，教学评价的内容应该事先设计好。

## 二、课时教学计划案例

### (一) 篮球运球课的设计说明

#### 1. 贯彻《标准》理念，促进学生运动技能的发展与提高

依据高中课程标准的要求，在水平五的具体目标下，学习篮球的基本技术技能，积极培养学生的篮球兴趣和特长；复习加速跑，提高学生速度、反应能力、协调性和爆发力。为在高中阶段形成并掌握某一或某些项目的运动技能水平、全面发展学生身体素质而努力。

#### 2. 教材选择

篮球是学生最喜欢的运动项目之一，经调查，80%以上的男生喜欢篮球运动，另外，一部分女生也非常喜欢并敢于尝试学习，多年来根据学生的心理、生理特点和个体差异进行教学，实践证明它对学生运动技能水平的理解和掌握、能力的发展是非常有利的。

在学习篮球技术的基础上，以游戏的拓展形式辅以加速跑练习，促进学生身体素质的全面提高。

#### 3. 教学方式及方法

根据学习内容特点，本课先采用多种“戏球”活动，让学生在“玩”球中，在多种形式的运球活动中兴趣逐渐高涨，过渡到高低手运球技术学习中。

在加速跑练习中，以“游戏”的方式进行，激发学生“玩”的乐趣，变枯燥的素质练习为有趣的游戏竞赛，突出学生的团结协作、自主创新和竞争精神。

通过引导、练习、讲解、交流、自主探究性学习和展示评价等多种教学方法，注重分层教学，突出个体差异，为学习目标的完成起到积极的促进作用。

#### 4. 教学特点

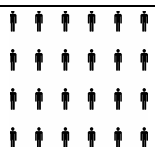
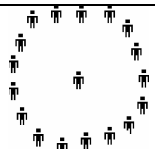
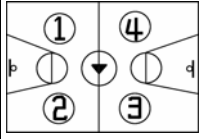
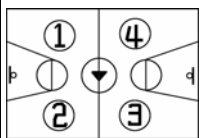
(1) 本次课开展教学活动的同时，较好地把握了体育学科的性质、遵循了体育教学规律。

(2) 本次课实践了重知识、重过程、重评价、重效果、由浅入深“剥皮”式的教学方法。

(3) 本次课注重对学生自主探究、合作学习能力的培养。

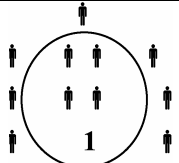

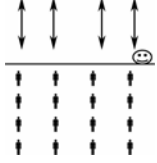
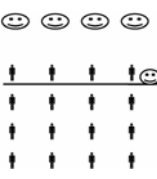
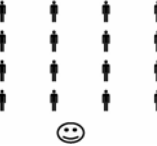
(4) 本次课以“球”为主线，在充分利用了教具的同时又注重教材的全面落实，避免了学生学习内容和身体素质练习的单一性。

## 5. 教学过程

教学内容	(1) 篮球：高、低运球	重 点	运 球：重心降低，臂腕指协调用力，体侧运球			
	(2) 跑：运球接力	难 点	接力跑：技巧与速度			
教学目标	(1) 认知目标：全班建立运球技术表象 (2) 技能目标：① 基本掌握原地高、低运球技术，使 60%～70% 的学生能在不看球的条件下运球 10 次，发展灵敏与协调能力 ② 提高团结协作意识，发展奔跑能力，培养创造思维能力，训练快速反应能力 (3) 负荷目标：平均心率 130～140 次/分，课的密度 40%～50%					
程序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	要求、预想	组 织	时间
身心准备	(1) 体育委员整队集合 (2) 师生问好，汇报人数 (3) 宣布教学目标、学习内容及要求	(1) 师生问好 (2) 宣布本课内容、要求	学生按 4 列横队整队	(1) 快、静、齐 (2) 集中注意力		2'
身心激活	(1) 绕场地慢跑 3 圈 (2) 原地徒手操	(1) 教师领做 (2) 下达口令	(1) 步伐整齐 (2) 活动充分	(1) 认真完成 (2) 动作规范		4'
身心发展	(1) 熟悉球性练习：学生自主创意篮球的各种玩法 (2) 师生 PK 展示	(1) 介绍玩球的几种方法 (2) 巡视指导、参与 (3) 师生 PK	组长带领慢跑至各自活动区域自创练习	(1) 启迪心智 (2) 自主创新		2'
	篮球高、低运球	设疑：怎样运球？有什么动作要领 (1) 讲解示范 (2) 巡回指导 (3) 指导学生分组集体练习演示：按节奏高低运球	(1) 分组练习 (2) 反思归纳 ①掌心空出，手指接触球；②体侧运球；③重心降低 (3) 学生展示	(1) 引入最佳学习状态 (2) 培养观察分析能力 (3) 体会动作要领，解决三大弱点 (4) 手的部位：指根以上部位 (5) 球的落点在体侧 (6) 视野开阔		18'



续表

程序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	要求、预想	组 织	时间
身心拓展	<p>(1)自我升降评价方法:连续运10次以下者在环内原地运,超过10次者绕环边慢速运球,丢球退回到环内(如图1所示)</p> <p>(2)集体练习展示(如图2所示)</p>	<p>(1)讲解</p> <p>(2)巡视指导</p> <p>(3)总结评价</p>	<p>(1)分层次练习</p> <p>(2)集体练习</p>	掌握要领,自主拓展,练习有序	 <p>图1</p>  <p>图2</p>	2'
身心发展	复习加速跑技术	<p>(1)讲解要领</p> <p>(2)总结评价</p>	集体练习	练习规范 组织有序		2'
身心拓展	运球接力贴图游戏	<p>(1)讲解方法、规则,强调注意事项</p> <p>(2)指导</p> <p>(3)调节学生情绪</p> <p>(4)分组讲评,评定各类优胜</p>	<p>(1)学生分4组,第一名学生持球,运球跑到终点处贴好规定的图形后,运球跑回起点交给第二名同学</p> <p>(2)组内研究活动方法</p> <p>(3)集体练习</p> <p>(4)探讨总结</p>	<p>(1)遵守规则</p> <p>(2)加强团队精神</p> <p>(3)注意安全</p> <p>(4)启智</p> <p>(5)气氛活跃,积极参与</p>		12'
身心放松	放松上下肢	示范领做	<p>(1)学生跟做</p> <p>(2)放松充分</p>	动作舒展 放松充分		2'
总结讲评	<p>(1)布置作业</p> <p>(2)收回器材</p>	表扬先进,提出要求	认真听讲 收集器械	在轻松愉快中结束		3'
器材	篮球41个,球筐1个,贴图4套		预计生理负荷曲线(略)		预计心率:130~140次/分 运动密度40%~50%	

## 【点评】

本节课是在 2008 年山东省高中优质课评选中的一节高一年级的篮球课,本次课始终以“球”为主线,教学步骤清晰,教学重点突出、难点明确,教学方法手段实效性;有适宜的运动负荷、练习密度,将技术、素质练习有机贯穿于教学始终,让每一个学生获得“收获”。本节课有 3 个亮点:一是师生 PK,充分展现出了教师的个人素质;二是按节奏运球突出了学生的团结协作精神;三是运球游戏让学生在欢快的气氛中得到充分锻炼。

## 【问题与建议】

- (1) 在课程组织过程中队形调动考虑不周到,有个别环节调动得不整齐;
- (2) 教案中“师生 PK”环节、运球接力的次数等介绍得不清楚。
- (3) 如何“使 60%~70% 的学生能在不看球的条件下运球”没有具体的措施。

## (二) 行进间运球课的设计说明

### 1. 整体构思

坚持“健康第一”的指导思想,遵循以身体练习为主要手段的体育教学原则,以学生发展为中心,在教学内容的选择和组织形式的安排上,紧密关注学生的学练情趣,使学生在愉快的体验中获得知识和技能。为了实现这一教学理念,在教学结构上,设计了以篮球进行间体前变向换手运球过障碍为主线,激发学练兴趣,培养良好习惯,发展学生的协调性、灵敏性,提高速度及反应能力。在教学环境上,充分利用有限的运动场地进行合理的布局,给学生尽可能大的活动空间,人手一球得以获得更多的篮球体验。在教学手段上,利用示范建立概念,利用讲解加深印象,利用练习体会技术。在评价方式上,把学生的自评互评与教师点评相结合,使学生的鉴别能力得到发展。

### 2. 教学目标

通过教学,使学生掌握行进间体前变向换手运球的动作要领。

通过教学,发展学生的协调性、灵敏性,提高速度及反应的能力。

培养学生吃苦耐劳,勇于克服困难的意志品质,培养集体荣誉感。

### 3. 教材分析

进行间体前变向换手运球是在体育与健康课程标准目标体系之下所确定的高

中篮球教材的内容之一，进行间体前变向换手运球是突破防守人的主要手段之一。根据课程标准要求，在高二年级学生已能较自如地在移动中控制好球的基础上，安排进行间体前变向换手运球。目的是进一步提高运球突破能力，提高手控球能力和手脚协调配合程度。

4. 学情分析

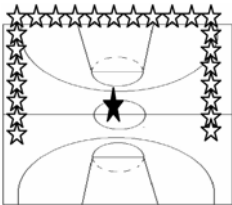
本课通过与任课教师的交流以及对本校高二学生共性的观察，了解到学生的篮球基础较好，对篮球的兴趣也较浓厚，但水平不一，身体素质发展不平衡；有团队意识，但小组合作能力不强。通过本课教学，可提高学生运球突破能力，以及控球能力。

5. 教学流程

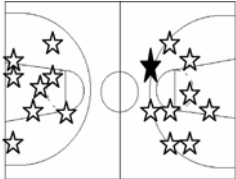
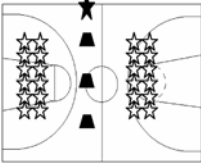
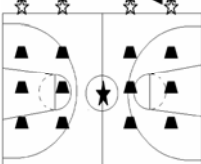
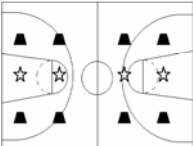
详见教案。

6. 教学效果与运动负荷预测

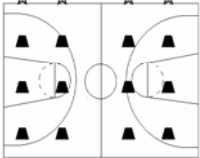
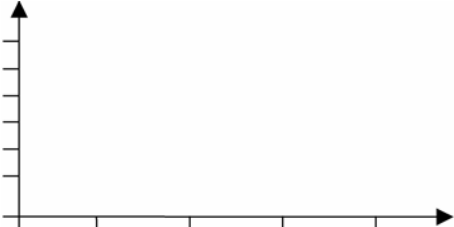
通过教学使大多数学生能够熟练地掌握正确的行进间体前变向换手运球的技术动作要领，能够运用体前变向换手运球的技术动作要领达到突破防守人的要求。通过游戏进一步提高运球突破的能力，培养学生的团队意识和集体荣誉感，使教学效果进一步体现。

教学 内容	篮球——行进间体前变向换手运球				
教学 目标	<div>(1) 通过教学，使学生掌握行进间体前变向换手运球的基本动作</div> <div>(2) 通过教学，发展学生的协调性、灵敏性，提高速度及反应的能力</div> <div>(3) 培养学生吃苦耐劳，勇于克服困难等意志品质，培养集体荣誉感</div>				
课的 部分	课 的 内 容	组织教法和学练法		时间	次数
		教 师 活 动	学 生 活 动		
准备 部分	<div>(1) 课堂常规</div> <div>(2) 热身运动</div> <div>① 绕场地跑</div> <div>② 游戏“抱团”</div> <div>③ 熟悉球：双手弹拨球；双脚之间绕“8”字；绕身体绕球</div> <div>④ 行进间高、低运球</div> <div>⑤ 抢断球练习</div>	<div>(1) 组织：集体练习</div> <div>(2) 教法与步骤</div> <div>① 教师边讲解边示范</div> <div>② 教师口令指挥学生练习</div> <div>③ 教师组织评价</div> <div>要求：声音洪亮，精神饱满，注重仪表，语言亲切</div>	<div>(1) 排成4列横队</div> <div>要求：气氛热烈、情绪高</div> <div>(2) 听从教师口令，练习认真</div> <div>(3) 组织</div> <div></div>	8'	

续表

课的部分	课 的 内 容	组织教法和学练法		时间	次数
		教 师 活 动	学 生 活 动		
			<p>(4) 抢断球队形</p> 		
基本部分	<p>(1) 行进间体前变向交换手运球</p> <p>① 重点: 在遇到障碍时怎样变向 (动作要诀)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>右腿蹬地向左变</li> <li>触球部位右侧上</li> </ul> <p>② 难点: 变向之后如何向前继续推进</p>	<p>教法与步骤</p> <p>(1) 教师示范讲解行进间体前变向交换手运球的动作要领</p> <p>① 怎样变向</p> <p>② 变向之后应该如何向前继续推进</p>	<p>组织: 讲解队形</p>  <p>学练法: 仔细观察教师示范动作</p>	3'	6
	<p>(2) 分组练习过障碍</p> <p>① 教师讲解示范练习方法</p> <p>② 教师巡回指导, 纠正错误动作</p> <p>③ 教师语言提示, 鼓励学生勇敢克服障碍</p>	<p>(2) 分组练习过障碍</p> <p>① 教师讲解示范练习方法</p> <p>② 教师巡回指导, 纠正错误动作</p> <p>③ 教师语言提示, 鼓励学生勇敢克服障碍</p>	<p>学练法: 分组练习</p> 	12'	
	<p>(2) 教学比赛</p> <p>变向运球接力赛</p>	<p>(3) 展示练习成果</p> <p>① 各组推荐一名同学进行展示</p> <p>② 教师进行评价, 集体纠正与改进学生动作</p>	<p>要求: 练习认真动作规范</p> <p>学练法: 仔细观察其他同学的动作, 相互学习</p>	3'	
		<p>(4) 有防守人 (象征性的防守) 练习</p> <p>① 安排防守人取代障碍物</p> <p>② 教师指导学生进行过防守人练习</p> <p>③ 鼓励学生积极运用正确的动作要领通过防守人</p> <p>④ 教师巡回指导, 纠正错误动作</p>	<p>组织: 中间的障碍物换成防守人</p>  <p>要求: 利用正确的动作过掉防守人</p>	6'	6

续表

课的部分	课 的 内 容	组织教法 and 学练法		时间	次数
		教 师 活 动	学 生 活 动		
基本部分		(5) 有防守人（积极防守人）的练习 教师巡回指导与组织评价	组织与学练法：同上	5'	6
		教法与步骤 ① 教师讲解游戏方法 ② 按照分组进行比赛 ③ 教师组织评价	组织 	5'	2
身心调整	(1) 调节身心 (2) 课堂小结	(1) 教师边示范边指挥学生练习 (2) 总结本课学习情况 (3) 师生再见 (4) 安排回收器材	学练法 (1) 观察教师示范 (2) 跟随老师做放松练习 要求：听讲仔细，身心放松，心情愉悦	3'	2~4
场地器材	篮球场一块 篮球 49 个 展示板一个 障碍物 12 个				

【点评】

教案的设计针对学生的运动基础，教学内容选择和教学组织方法充分关注学生的学练情趣，营造了愉悦的练习氛围，让学生“在乐中学，在学中乐”。教学重难点把握准确，突破措施合理。结合简洁的动作要领进行教学省时省力，突出了体育课以身体练习为主要手段的特点。整节课以篮球为主线，通过球操、运球、断球、变向运球、变向运球接力赛等方式由易到难引导学生进行练习，不但调动了学生的学习积极性，突出了主教材，也让学生循序渐进地掌握了变向运球技术。

## 【问题与建议】

(1) 学生的自主学习、探究性学习没有体现出来, 学生完全在模仿老师的动作或根据教师的讲解进行练习。

(2) 教案中没有说明取放球的方法, 如何组织不清楚。

(3) 没有运动量、运动负荷预测, 没有练习密度, 建议增加对课的健身效果的关注。

(4) 教案中没有列出教学重点和教学难点。

## (三) 篮球“双手胸前传接球”教案

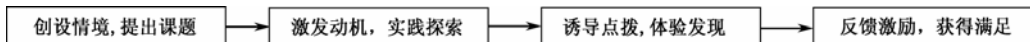
### 1. 教学设想

本课的设计大胆采用学案导学的尝试, 力图将学生课前思考和模仿、课中探究与合作、课后巩固与反思有机结合。这对学生会学习、养成良好的学习习惯, 发挥学生的学习积极性和学习潜能都有较好的促进作用。特别是对学生的合作探究活动有较好的指导作用。真正做到以学生发展为中心, 充分落实学生的主体地位。以原地双手胸前传接球为基础, 发挥篮球运动本身的特性, 在多种形式的传球、游戏和比赛中选择练习, 让每个学生都能够在适合自己的传球方式中获得成功的体验。

教师通过角色互换、参与学生活动、与学生亲切对话、平等交流, 力求在课堂上营造一个宽松和谐的课堂氛围和活动空间, 建立融洽的人际关系和健康向上的舆论环境, 促进学生自主学习、自主评价、自主发展, 在实践中感悟篮球传球的要领。把合作学习放在突出的位置, 从队列练习的配合引出合作, 以两人的协作为基本形式。安排了小群体的合作、大群体的合作、对抗中的合作游戏等不同形式的合作。让学生有合作意识, 学会合作, 重视交流, 养成习惯, 从而学会实践、发展个性、完善自我、丰富经验。

### 2. 教学模式

为了适应素质教育, 在“以教师为主导, 以学生为主体, 以自主学练为主线, 以思维为核心, 以能力为目标”的教学改革之路上积极探索, 设计出体现“以人为本, 发展个性, 培养能力, 鼓励创新”的课堂教学新模式。即:



3. 教学目标

- (1) 积极主动地参与课上活动，在活动中勇于展示自我。
- (2) 90%以上的学生学会双手胸前传接球动作，并能运用到适合自己能力水平的传球方式中。
- (3) 自信地进行体育活动，会合作，体验成功与运动乐趣。


4. 教学重点及难点

- 重点：球出手的一刹那手腕翻转、屈扣和手指弹拨用力的方法。
- 难点：克服传球时两肘外展以及指、腕、臂、腰、腹、下肢的协同配合。

5. 教学过程

教学模式	教 学 内 容	学法、教法与组织		教育渗透
		学 生 活 动	教 师 活 动	
创设情境提出课题(2')	(1) 师生问好， 宣布目标 (2) 结合篮球动作做队列练习	♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂ ♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂ △ 要求：精神饱满，快速反应，识记动作	引导学生说出对双手胸前传接球的认识  让学生养成好的学习习惯	相互配合
发动实践探索(8')	双人篮球小活动	(1) 找伙伴，两人一球在规定的场地内散开 (2) 自主练习，相互模仿、协作、挑战、对抗活动 要求：控制好球，活动强度适中	(1) 引导学生做出各种熟悉球性及活动关节的动作 (2) 融入到学生活动中	两人协作
诱导点拨，体验发现(30')	(1) 学习原地双手胸前传、接球	(1) 在教师点拨下做出向上手指拨球和推高球动作 (2) 结合学案合作探究原地双手胸前传、接球	(1) 引导学生实践中感悟双手胸前传接球的动作要点 (2) 到学生中参与其活动	合作探究

续表

教学模式	教 学 内 容	学法、教法与组织			教育渗透
		学 生 活 动		教 师 活 动	
诱导 点拨 体验 发现 (30')	(2) 选择传球方式的练习  (3) 自主选择练习  内容：半场教学比赛、传切配合、三传一抢等游戏	情感分组，各组在自己喜欢的传球方式中提高技能  (1) 水平相近的同学结合成伙伴或者小组  (2) 在不同的技战术中自觉运用双手胸前传接球技术  (3) 自主实践，合作交流		(1) 说明可选择的练习形式  (2) 激发学生练习的兴趣，  深入各练习小组，根据技战术的不同和出现的问题给与相应的指导	自主实践  再造创新  智慧学习
	(4) 展示  ① “打龙尾”等游戏  ② 共建和谐班级	游戏  (1) 清楚游戏的方法和规则  (2) 自由结合成游戏小组  要求：要有安全意识  		组织学生观摩，培养学生对篮球的兴趣  (1) 讲明游戏的名称和大体轮廓  (2) 师生一同讨论游戏规则  (3) 引导学生遵守规则  (4) 强调安全的进行游戏	学会欣赏  遵守规则
反馈 激励 获得 满足 (5')	放飞理想	模仿老师做动作		启发学生做出各种动作	体 验 成 功  的快乐
器材	篮 球 30 个	练习 密度	35%~40%	小结：	

6. 篮球“双手胸前传接球”学案

(1) 对篮球运动中传球的认识。

- ① 提示：传球是连接各种技术的纽带，是进攻战术的核心和中枢。
- ② 还有哪些认识？



## (2) 学习目标。

① 积极主动地参与课上活动，在活动中勇于展示自我。

② 90%以上的同学学会双手胸前传接球动作，并能运用到适合自己能力水平的传球方式中。

③ 自信地进行体育活动，会合作，体验成功与运动乐趣。

## (3) 重、难点分析。

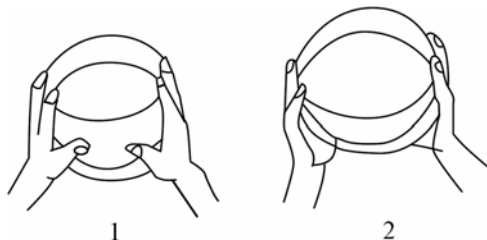
重点：球出手的一刹那手腕翻转、屈扣和手指弹拨用力的方法。

难点：克服传球时两肘外展以及指、腕、臂、腰、腹、下肢的协同配合。

重、难点的突破：凭自己对篮球的理解和经验试做手腕翻转、屈扣和手指弹拨动作，并注意指、腕、臂、腰、腹及下肢的协调用力和克服两肘外展。

## (4) 双手胸前传接球动作要领。

持球：两手五指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上部位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯曲于体侧。如下图所示。



传球：后脚蹬地，两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。动作要点：蹬（地）、伸（臂）、翻（腕）、抖（腕）、拨（指）动作协调连贯，双手用力均匀。

接球：伸手迎球，在接触球时收臂后引缓冲。

## (5) 学练法指导。

① 双人熟悉球性练习：绕同伴运球；地滚传球；做其他球类的模仿动作。你还有其他的方法吗？请在课堂上展示。

② 双人传接球：正面传，如绕腰传；侧面传，如头上脚下传；背面传，如头上胯下传。发挥你的想像，看谁做出动作的种类多？

③ 几个伙伴结合传球是件非常快乐的事情，请选出以下 5 个图中你喜欢的方式。

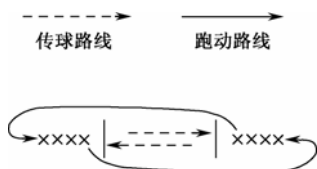


图 1

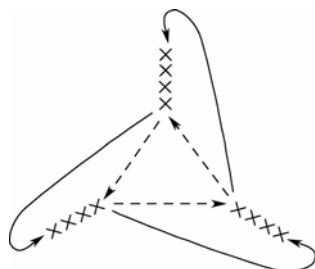


图 2

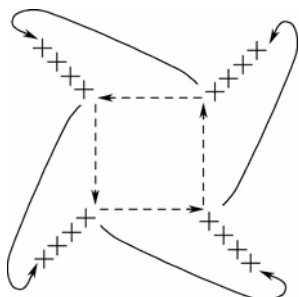


图 3

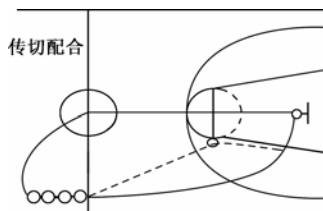


图 4

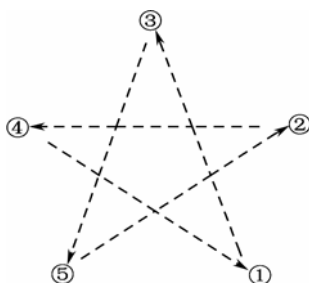


图 5

④ 把学会的双手胸前传接球动作运用到适合的技战术练习中。

可选择内容：半场教学比赛、半场传球比多游戏、三传一抢等游戏。

⑤ 想检验在技战术中练习的双手胸前传接球效果如何？就用游戏“打龙尾”来展示一下吧。

游戏方法：（如右图所示）圈外学生通过快速双手



胸前传接球使球接近圈内学生连成的“龙尾”，试图用球击中“龙尾”，击中后则被俘虏成本队队员，看相同时间内谁击中的对方的“龙尾”个数多。观赏的同学要做文明观众，用不同形式为同伴加油助威。

⑥ 你看过北京奥运会开幕式放飞和平鸽的仪式吗？课上舞动你欢快的翅膀吧。课前请熟悉歌曲谭晶的《在银色月光下》。

### 【点评】

本课是 2008 年山东省优秀教案评选中的设计教案。设计采用“学案导学”的形式，是体育与健康外堂课教学一个全新的尝试。本课以学案为载体，以导学为方法，教师的教为主导，学生的自主学习为主体，师生共同合作完成教学任务。本课充分体现了教师的主导作用和学生的主体作用，使主导作用和主体作用和谐统一，发挥最大效益。这种教学模式一方面满足了高中学生思维发展的需要，另一方面又能满足高中学生自我意识发展的需要，对学生的自我发展和自我价值的体现有十分积极的作用。

### 【问题与建议】

(1) 主教材难度低，教材挖掘不够，课的容量小，不能满足高中生学习水平与学习能力。

(2) 合作探究的主要目的不明确，是“传、接球的要领”、“技术的运用”，还是“练习方式的创新”，教案中体现的是通过实践提高熟练程度，对探究中会出现的问题及预期结果没有提及，也没有应对预案。

(3) 没有体现出前后教学内容的连续性，篮球的各种传球方式方法间没有横向的比较与分析，使“单个技术动作”独立出现，学习与感悟的效果低。

(4) 自主学练中“半场教学比赛”是篮球技术的综合运用，传球只是一个小部分，双手胸前传球的技术使用次数会更低。

(5) 学案在课前有较好的导学作用，但在体育外堂课进行中学生无法及时观看，应采用小黑板等形式及时展示，以供学生学习时参考。

## （四）篮球传球课的设计说明

### 1. 指导思想

体育与健康新课程改革的教育思想、教育方式、教学内容、教学评价等方面发生了深刻的变化，它更加关注学生的发展和学生运动的愉快感。从而养成良好的体育锻炼的习惯，为形成终身体育锻炼的意识打下坚实的基础。它强调学生的运动体验，强调学生的自主、合作，以及探究学习方式的形成，具有较强的实践

性。它将学生的身体健康心理健康和社会适应能力提高到一个新的程度，重视学生健康三维观的培养，增加学生的社会责任感。

本课力求靠近这些新的教学理念，所以大胆设计以多种游戏贯穿于教学中，旨在“玩中练，玩中表现，玩中指导，玩中提高”。

## 2. 教材内容的确立与分析

篮球是同学们喜欢的体育项目。由于集体性强，具有强烈的对抗性和趣味性，能满足青少年身心发展的需要，对于培养机智、灵活、勇敢顽强、合作精神、锻炼身体、锻炼意志都具有重要的价值和意义。原地双手胸前传接球是篮球技术中的基本动作之一，也是初学者较易掌握，较为实用的技术，对于掌握其他技术也有衔接作用，同时掌握了传接技术也为篮球的进攻技术奠定了基础。

## 3. 教学过程分析及教学特色

根据教材特点，本课以游戏贯穿全课，从准备部分的活力操到结束部分的放松操，均体现了“低起点，小步子、多活动、快反馈”的特色。

### (1) 课的准备部分。

通过观看 NBA 比赛的精彩片断，激发学生的学习兴趣。师生同做奥运操，既锻炼学生的创新能力，又让同学们感受到奥运氛围。双边活动有助于感情的融洽和学习兴趣的激发，同时培养了学生之间的创新意识，为进行基本部分做好生理、心理准备。

### (2) 课的基本部分。

① 尝试性进行无限制的教学游戏，学生积极性提高。兴趣浓厚，参与意识强烈。一旦出现失败或不尽人意的地方就会有强烈的求知欲望，想解决问题，学生从“要我学”到“我要学”。

② 教师与学生共同总结练习体会，揭示正确的原地双手胸前传接球的动作，通过学生演示、观看多媒体演示，让学生形成直观的印象。接着教师根据不同层次以及学生不同的需求提出多种学习方案，加强了学生之间、师生之间的合作学习、互相交流。形成较为正确的动作之后再增加练习的难度，刺激了学生练习的积极性。

③ 创设情景：通过为灾区搬运球比赛和排除“炸弹”比赛，提高同学们的反应能力，锻炼学生的团结协作精神。最后齐心协力组五环行动，师生共同参与，为奥运加油喝彩。

（3）课的结束部分。

采用听音乐，做放松操的形式，让同学们在欢笑声中达到消除疲劳、愉悦身心的目的。最后学生自评本课的感受及收获，教师点评。

4. 教学评价

在本课过程中，通过学生互相评价和教师评价的形式，评出每个环节的优、良等级，从而激励各小组团结协作，勇往直前。

教 材 内 容		篮球的双手胸前传接球			
教学目标		(1) 认知目标：体验篮球的传球动作，感受篮球运动的乐趣 (2) 技能目标：发展灵敏性和协调能力，提高学生対球的控制和支配能力 (3) 情感目标：培养学生在学习过程中自主、合作、探究和遵守规则的诚信程度			
教学重点难点		全身协调用力，接球合理缓冲			
课的 部分	课 的 内 容	各项 内容 安排 时间	运动负荷 次 强 数 度		组 织 教 法
导入 新课	观看影片，导入新课  同学们说影片中的队员是如何完成精彩的进攻配合？传球是篮球运动的基本技术之一，是篮球比赛中组织全面进攻的桥梁，想不想和影片中的队员一样拥有熟练的传球技术？这节课就来学习篮球的基本技术——传球	3'	小		<div>多媒体</div> <div>T</div> <div>x 0 0 0 0 0 0 x</div> <div>x x x x x x x x x</div>
激发 兴趣	(1) 游戏 “打后背”游戏  (2) 健身活力操  教师引领，学生随示范听音乐练习	5'	中		(1) 教法：比一比在一分钟时间内哪个同学能打到更多同学的背部  组织：散点  (2) 教法：引导、示范，学生随示范集体练习  组织：以教师为中心，学生成弧形站立  ① 教师激励引导学生模仿各种运动的动作  ② 教师鼓励学生大胆创新

续表

课的部分	课 的 内 容			运动负荷		组 织 教 法
				次 数	强 度	
自主练习、实践创新	(1) 学生自主传球 (2) 学生演示传接球动作，教师评价，观看录像 (3) 学生两人一组练习双手胸前传接球 (4) 学生四人一组传一球练习，学生四人一组传两球练习 (5) “传球比快”游戏 (6) 拓展：篮球比赛中有许多传接球方法，请同学们自由练习，大胆创新 (7) ① 创设情景：四川灾区的学校急需一批篮球，比一比哪组最先完成搬运球的任务 ② 创设情景：恐怖分子空投了4个炸弹，需要将炸弹拆除 ③ 齐心协力组五环	15'	12'	3 8	中 大	(1) 教师鼓励学生自主练习传接球 (2) 通过学生演示动作和观看多媒体，学生对双手胸前传接球有直观的印象 (3) 学生两人一组进行传接球练习。教师巡回指导，纠正错误动作 (4) 通过增加传接球难度，刺激学生学习的积极性 (5) 游戏规则：必须保证球经过每一个同学的手，使用双手胸前传接球 (6) 组织：散点 学生自由发挥，大胆创新 (7) ① 0 0 0 0 0 0 0   X X X X X X X   学生二人三足搬运篮球 ② 0 0 0 0 0 0 0   X X X X X X X   学生用手中的绳子连成导火索，将“炸弹”拉过来，取出，进行运球接力，最先完成比赛的组为优胜者 ③ 学生用彩绳组成奥运五环，祝福北京奥运会，教师参与其中
放松总结	(1) 整队放松 (2) 本课小结 (3) 收拾器材 (4) 师生再见	5'			小	如图所示组织队伍： 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 X X X X X X X X X X X X X X 组织教法： (1) 幸福拍手操 (2) 听音乐，放松身心
场地	篮球场	器材	篮球 20 个，纸箱 4 个，彩绳 40 条	练习密度		45%左右

### 【点评】

本课将多媒体教学引入体育课堂，以多媒体独有的魅力营造了浓厚的氛围，激发了学生的兴趣。游戏、活力健身操、比赛都是学生喜欢的活动，经过教师适当改编巧妙引入，激活了课堂，调动了学生的参与积极性。教法上设计了若干层次的练习，让不同层次的学生有选择地进行尝试，满足了不同层次学生学习的需要，结合教师适时指导体现了“低起点、小步子、多活动、快反馈”的教学特色。在情境教学法的烘托下游戏与比赛让课堂教学高潮不断。

### 【问题与建议】

(1) 本课教师确立的重难点是“全身协调用力，接球合理缓冲”，突出了接球，忽略了本课的重中之重“传球”。

(2) 课题不明确，从教案很难看出是新授还是复习。

(3) 自主练习、实践创新部分的表述不完善，从自主练习、学生展示、观看录像一下过渡到练习双手胸前传接球，跨度太大，缺少层次。

## （五）篮球防守技术课的设计说明

### 1. 指导思想

认真贯彻体育与健康课程的基本理念，坚持“健康第一”的指导思想。改变传统的教学模式，以学生的发展为中心，创设学生主动参与的教学氛围，尊重学生的情感需要，调动学生的主观能动性，培养学生的兴趣和自主学习的良好习惯。

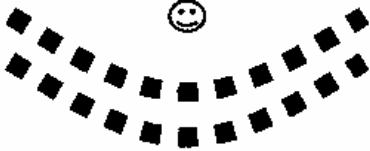
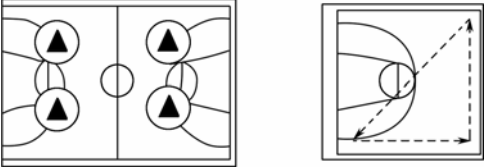
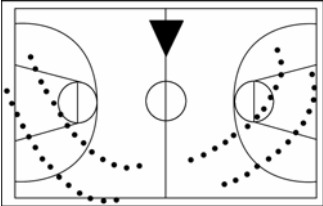
### 2. 教材选择

篮球是我校校本教材的重要内容之一，因此选择了篮球作为本次课的教学内容。学生在高一年级篮球基本技术的学习基础上，到高二年级逐渐提高了要求，这样有利于运动特长的形成和终身体育意识的培养。

### 3. 教学组织

根据学习内容特点，本课先采用“戏球”活动，使学生在多种形式的运球活动中兴趣高涨，顺利过渡到人盯人“防守”技战术学习中，并通过引导、练习、讲解、交流、自主探究性学习和展示评价等多种教学方法，为学习目标的完成起到了积极的促进作用。篮球运动包含许多方面，其中裁判知识是不可缺少的部分，通过裁判知识传授，促进了学生对篮球运动知识的更深层的了解与运用。通过示范、引导、点评等方法实施裁判知识教学，使学生在实战练习中能担任裁判工作，将课堂再次推向教学高潮。

总之，本次课将技术及裁判方法有机地贯穿于教学始终，让每一个学生均有“收获”，使他们身心得到发展，终身体育意识得到培养。

教学内容	篮球：（1）裁判手势操 （2）人盯人防守基本技术		
教学目标	<p>（1）学习篮球人盯人防守的基本技术，使 85% 以上的学生能运用人盯人基本技术进行练习，提高学生防守能力和意识</p> <p>（2）学习篮球裁判基本知识，使 90% 以上学生熟悉和掌握裁判基本手势，部分学生能运用所学的裁判知识进行判罚</p> <p>（3）培养学生良好的道德品质和团队精神，提高学生自主、合作、探究学习的能力</p>		
结构	教学内容与活动内容	练习次数与时间	组织方法与要求
开始部分	<p>（1）课堂教学常规</p> <p>① 体育委员集合整队</p> <p>② 师生问好，清点人数</p> <p>③ 宣布学习内容、教学目标及要求</p> <p>④ 安排见习生</p>	2' ~3'	<p>体育委员组织学生按老师指定位置集合，准备上课如下图所示</p>  <p>要求：动作迅速，按教师的指定地点集合</p>
准备部分	<p>（2）热身活动</p> <p>① 熟悉球性练习</p> <p>② 分组进行创意戏球</p> <p>③ 运球抢断</p>	7' ~8'	<p>组织方法：在老师或小组长带领下创意戏球，激发学生练习兴趣</p> <p>要求：每名学生自主创新两个动作</p> 
基本部分	<p>（3）裁判手势操（4×8 拍）</p> <p>教学重点：手势动作规范</p> <p>第一节：1 分、2 分、预投得分、场下换人，比赛开始</p> <p>第二节：侵入犯规、手指腰部、比赛开表，比赛停表</p> <p>第三节：带球走步、二次运球、球回后场、双方争球</p> <p>第四节：打手犯规、推人犯规、带球撞人、阻挡犯规</p>	5' ~6'	<p>组织方法：（1）教师引导示范，学生练习体验</p> <p>（2）师生互动练习及展示</p> <p>（3）教师或学生评价</p> <p>要求：学生能准确说出裁判手势名称</p> 



续表

结构	教学内容与活动内容	练习次数与时间	组织方法与要求
基本部分	<p>(4) 人盯人防守基本技战术 教学重点: 防守姿势 体验半场人盯人防守技术, 学习人盯人防守技术, 一对一的攻防技术练习 安全提示: 在跑动中注意相互间的距离, 避免碰撞, 增强安全意识</p>	<p>10'</p> <p>6~8 次</p>	<p>(1) 教师设疑: “如何盯好自己的进攻对手” (2) 学生体验, 教师解疑 (3) 老师引导并组织学生进行(防守姿势、脚步移动……)练习 (4) 在小组长带领下进行人盯人防守动作练习, 相互交流, 学习体会 (5) 学生展示, 师生评价</p>  <p>要求: 降低重心, 脚步移动积极</p>
	<p>(5) 实战运用(半场) 教学重点: 人盯人防守技战术的运用及裁判员“角色”的扮演 ① 人盯人防守基本技战术教学演练 ② 裁判员实习 教学要求: 将已学过的裁判知识运用在实战练习中, 尊重裁判员 安全提示: 注意动作幅度, 加强自我保护 ③ 人盯人防守拓展游戏</p>	15'	<p>(1) 老师讲解实战练习的目的、意义, 并选派两名同学或学生轮流担任裁判 (2) 在小组长的带领下进行实战练习 (3) 老师或裁判员针对实战情况进行点评与展示 (4) 积极鼓励裁判员的“判罚” 要求: 执法果断、大胆, 遵守游戏的规则</p>
结束部分	<p>(6) 调整放松 ① 教师鼓励性评价学习情况 ② 师生再见 ③ 归还器材</p>	4' ~5'	<p>组织方法: 分成 4 组组成圆形 要求: 放松充分</p>
器材	篮球 41 个 哨子 4 个	预计练习密度	40%~45%
		运动负荷	中

## 【点评】

本课从教材的选择到组织教法充分关注了学生的运动基础与体育兴趣, 体现了以学生的发展为中心的教学理念。教学目标明确具体, 教学重、难点把握准确,

突破措施有效。学练过程中采用“兴趣”引导、比赛强化、实践体验、评价改进的方法，让学生乘着兴趣学，奔着目标练，结合实践去体验，充分调动了学生的参与积极性，营造了浓厚的练习氛围。裁判手势的学习与运用，不但体现了分层次教学的优势，更让学生体验到了不同角色的乐趣，使课堂高潮不断。

### 【问题与建议】

- (1) 新授的教学内容为两项，重点不突出。
- (2) 放松活动方法不具体，教案上只体现了组织队形，但具体方法不清楚。

## （六）轰炸敌军教学设计说明

### 1. 指导思想

深化教学改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创造精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教育模式进行探索，通过课堂教学，培养学生的体育兴趣，使其养成积极自觉锻炼的习惯，培养终身体育。让学生对 1~2 项运动技术知识、技能技巧到理论进行专门和深入的学习，并使其熟悉并掌握这些运动。学生的主体地位得以体现，教育学生正确处理在体育活动中竞争与合作的关系，使学生在和谐愉快的氛围中学习、练习，体验成功的乐趣。

### 2. 学情分析

本次课的授课对象是高二学生，体育的运动技能和身体素质相对较弱，但组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习。本课采用了讲解示范、启发竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法，循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体地位，更好地促进学生努力达到教学目标。

### 3. 教材的分析与处理

实心球是一项以力量为基础，以动作速度为核心的投掷项目。影响实心球成绩的因素有 3 个：实心球的出手初速度、出手角度及出手高度，其中出手初速度是最重要的因素。通过对侧面推实心球的学习，为投掷铅球打下基础。

### 4. 教学设想

#### （1）教法设想。

- ① 游戏法：增强学生的学习兴趣，从而加大练习强度。

② 竞赛法：调动学生学习的积极性，提高学习兴趣、培养学生的集体荣誉感和爱国主义精神。

(2) 学法设计。

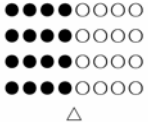
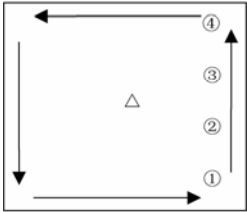
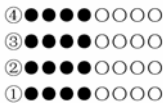
- ① 鼓励和激发学生的学习热情，培养学生善于思考的能力。
- ② 加强对学习技能动作的指导，提倡小组合作学习。
- ③ 发挥体育骨干的作用，加强协作能力的培养，增强竞争意识。

5. 教学重难点

原地侧向投掷实心球的技术，主要是自下而上的协调用力，让学生体会用力的感觉。

6. 负荷设计


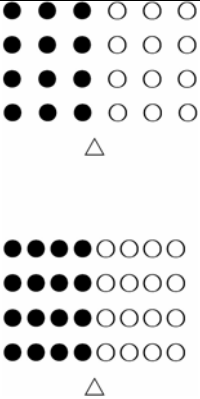
运动达到中等强度，预计平均心率为 100~120 次/分，练习密度 40%~50%。

教学目标	(1) 学生在“轰炸敌军”的背景下积极参加练习与游戏，争取提前完成任务 (2) 在“轰炸敌军”的背景下，85%的同学掌握原地侧向推实心球的动作要领，为投掷铅球打下良好的基础 (3) 通过本次课的学习，学生能体会到时间就是生命，团结就是力量，培养学生的爱国主义精神		
教学内容	原地侧向推实心球		
教学重点	体会投掷实心球的协调用力		
教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 形 式
1. 战前准备 (1) 体委整队，报告人数 (2) 师生问好 (3) 检查学生服装 (4) 宣布本节课学习内容 (5) 安排见习生活动(2') (6) 奔赴战场 方法：在音乐《雄赳赳气昂 昂跨过鸭绿江》伴奏下，进行 练习(3'~4')	要求：教师声音洪亮，精神饱满，讲解清晰  教学步骤： (1) 讲解本节课的任务目的，给学生营造一个紧急任务的气氛 (2) 讲解要求(每个学生 在跑动的过程中注意活动 手腕、手臂、颈部及腰部肌 肉 (3) 引导学生进入练习	整队要求：静、快、齐  学习步骤： (1) 学生认真听理解本节课的任务 (2) 理解战前准备的重要性 (3) 根据教师的引导认真做好战前准备	    

续表

教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 形 式
<p>2. 运输炮弹（传递实心球）</p> <p>方法：把男女生各分成 4 路纵队，每队人数相等，每队 6 个人球连续传，队员前后相隔 0.5m 左右，游戏开始，每队排头队员拿球双手持球从头上后摆传给第二人，第二人接球从胯下传给第三人，单数队员按第一人方法，双数队员按第二人方法传至最后队员放球（不得放圈外），先传完的队为胜（5'~6'）</p>	<p>教学步骤：</p> <p>（1）讲解此情景的游戏方法与规则</p> <p>（2）让学生自由讨论练习如何运输效果好</p> <p>（3）用语言激励学生认真比赛</p> <p>规则：①以教师口令统一开始；②按规定动作传接球；③谁掉球谁捡球</p>	<p>学习步骤：</p> <p>（1）认真听讲和观察游戏方法和规则</p> <p>（2）学生讨论并尝试练习</p>	<div><div><div>□</div><div>●●●○○○</div><div>□</div></div><div><div>□</div><div>●●●○○○</div><div>□</div></div><div><div>□</div><div>●●●○○○</div><div>□</div></div><div><div>□</div><div>●●●○○○</div><div>□</div></div></div>
<p>3. 轰炸敌军（投掷实心球练习）</p> <p>（1）用实心球进行投掷练习要求学生发挥想像力创造出不同的投掷方式，初步体会用力方法（5'~6'）</p> <p>（2）学习原地侧向推实心球</p> <p>① 导入：观看教学录像</p> <p>动作技术：握球和持球、预备姿势、预摆、出手（11'~12'）</p> <p>② 学生练习</p> <p>③ 学生展示</p>	<p>教学步骤：</p> <p>（1）教师根据情景讲解此次任务的重要性</p> <p>（2）讲解轰炸敌军的方式及练习方法</p> <p>① 让学生自由发挥想像，创造出新颖的投掷方法各练 2~3 次</p> <p>② 要求学生用双手从头上掷实心球，用不同的方法各练 2~3 次</p> <p>（3）教师讲解总结学生运用的几种方法。总结要点：出手高度、出手速度、自下而上的协调用力</p> <p>（4）和学生一起观看教学录像</p> <p>（5）教师示范、组织学生徒手练习投掷实心球的技术</p> <p>（6）组织学生分组进行练习</p> <p>（7）用语言鼓励学生进行练习</p>	<p>学习步骤：</p> <p>（1）学生认真听讲，明白本次任务的重要性</p> <p>（2）认真听讲、认真思考创造出富有想像的投掷方法</p> <p>（3）在有要求的基础上认真练习最佳方法</p> <p>（4）认真听讲，总结理解投掷的要点在哪里</p> <p>（5）学生能在教师的引导下认真练习</p> <p>（6）在上面的基础上选择最佳的投掷方法进行比赛</p>	<div><div><div>●●●○○○</div><div>●●●○○○</div></div><div><div>15m</div><div>↑</div><div>↓</div><div>敌军</div></div><div><div>●●●○○○</div><div>●●●○○○</div></div></div>

续表

教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 形 式
4. 占领高地 作战任务完成，在音乐《中国加油》的伴奏下，摆放自己组的标志物。体现学生的团结协作精神（5′～6′）	教学步骤： （1）讲占领计划、方法及规则 （2）组织学生自由讨论，利用 6 个实心球，自由发挥想像 （3）用接力棒创造出新颖图形 （4）争取速度、图形创新双优	学习步骤： （1）认真听讲理解游戏的方法、规则 （2）学生进行讨论，制订各组图标 （3）学生积极比赛争取好的成绩	
5. 庆祝胜利 （1）在教师带领下，在音乐伴奏中进行放松练习 （2）师生一起庆祝胜利（中国加油的口号）（5′～6′）	教学步骤： （1）讲解动作与方法 （2）学生跟着教师一起做放松操 （3）点评本次课的情况 （4）一起庆祝圆满完成计划 （5）布置课外作业 （6）指明学生回收器材 （7）下课，师生再见	学习步骤： （1）学生认真听讲，放松动作 （2）跟着教师一起进行练习放松 （3）讨论本次学到的知识 （4）回收器材	
场地器材	田径场、实心球 24 个、接力棒 24 个 电脑一台		
生理指标 心理指标	平均心率 125～135 次/分 练习密度 40%～42% 学生表现：积极、活跃、认真、主动		
课后小结			

【点评】

- （1）教学目标从技术学习和情感培养两个方面进行了确定，符合水平五要求。
- （2）创设教学情景独具匠心，在教学情景中进行技术教学的各个环节安排基本合理，各环节的练习要求清楚明确，一目了然。教学过程符合学生认知特点，体现出自主学习，培养创新思维培养的特点。
- （3）通过情景教学激发学生学习积极性，培养学生的集体荣誉感和爱国主义精神，情感培养体现具体。

## 【问题与建议】

- (1) 教学的重点表述不够准确, 技术难点的教学体现不够具体清楚。
- (2) 过分强调情景的设计, 对主教材的学习冲击较大, 时间安排相对较少。

## (七) 三级跳远课设计说明

### 1. 指导思想

本课依据体育与健康课程标准, 树立健康第一的指导思想, 以培养学生实践能力与创新精神为宗旨, 以促进學生身心健康发展, 培养终身体育的意识为长远目标。在教学过程中, 以灵活、多样的组织形式贯穿课堂教学始终。重视学生主体地位, 关注个体差异与不同需求, 力求使每一位学生都尝试并获得成功的喜悦。同时努力营造出一个宽松、和谐的学习氛围, 达到健体、健心、启智的育人目的。

### 2. 教学内容

三级跳远。

### 3. 教学目标

- (1) 学会并基本掌握三级跳远的基本动作。
- (2) 发展学生身体的灵活性、协调性和跳跃能力。
- (3) 培养学生自尊、自信以及勇于克服困难的意志品质。

教学重点: 三跳之间的协调用力。

教学难点: 单腿跳和跨步跳的基本转换及跳跃的基本节奏。

### 4. 教材分析

三级跳远项目是体育新课程标准规定的田径系列教学内容之一, 是必修项目之一, 教学中应注重学生个体差异及学生的练习兴趣。该项目对三级跳远三跳力的分配和协调用力要求很高, 该内容又对增强学生下肢爆发力, 提高动作的协调性和连续跳跃能力, 全面提高身体素质有着重要的意义。

### 5. 学情分析

(1) 生理角度: 本年龄段的学生正处于发育时期的高峰阶段, 骨骼硬度逐渐增强, 肌肉弹性逐渐增大, 下肢较有力量, 思维活跃, 自主完成动作能力强, 因此在教学中, 应有意留给学生充分的活动天地, 让学生从观察和思考中得到启示, 并在积极的活动参与中学会自主锻炼的方法。

(2) 心理角度: 本年龄段的学生, 缺乏吃苦耐劳的精神。因此在教学中, 注

意采用鼓励与激励相结合等多种多样的教学手段，充分激发学生积极向上的斗志，并使学生在活动参与中充分体验成功的快乐。

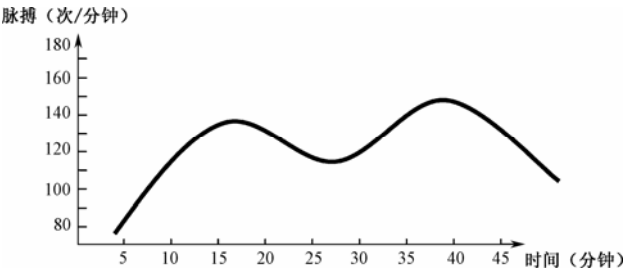
6. 教学流程

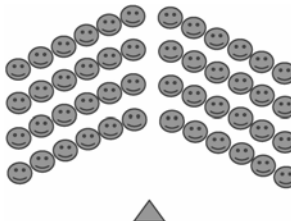
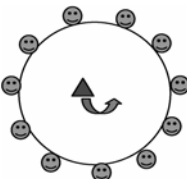
步骤略，详见教案。

教学效果与运动负荷预计。

(1) 本课预计：90% 以上的学生能够初步掌握三级跳远的基本动作。

(2) 预计生理负荷曲线，如下图所示。



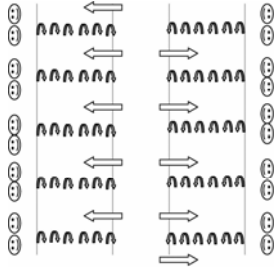
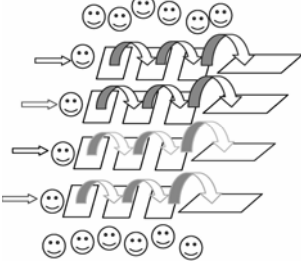
课序	教 学 内 容	学 生 活 动	教 师 指 导	组织与形式	时间
导入热身 (约 8' ~ 10')	1. 教学常规 (1) 体育委员集合整队，并向教师报告人数 (2) 趣味报数 (3) 师生问好，宣布本课任务要求 (4) 检查服装，安排见习生	(1) 体育委员整队，报告人数 (2) “人”字形4列横队 (3) 学生通过常规依次报数，可分为单双报数和英语依次报数，使注意力高度集中	(1) 教师步入课堂，师生问好 (2) 讲解本课内容，提出要求 ① 鼓励与激励学生认真练习 ② 积极带领学生充分热身，率先示范 ③ 注重强调安全意识	(1) 组织：分男女各成4列横队，“人”字形站立 (2) 要求：快、静、齐 	约 8' ~ 10'
导入热身 (约 8' ~ 10')	2. 热身活动 (1) 正反螺旋跑 (2) 定位徒手操 (2x8 拍) • 扩胸运动 • 振臂运动 • 体转运动 • 腹背运动 • 弓步压腿 • 侧向压腿 • 全蹲走 2~3 次 (3) 自由跳绳	(1) 听教师口令，并跟随教师做徒手操，学生跟随教师做集体练习 (2) 热身动作有力到位 (3) 自由创编各式跳法，积极认真，大胆尝试	(1) 带领学生做螺旋跑和徒手操热身 (2) 教师不断提示调整呼吸，动作有力到位 (3) 鼓舞学生自由大胆尝试各种跳法，表扬评价 (4) 教师巡回参与其中	(1) 组织：正反螺旋跑之后成圆形队形，进行行进间徒手操热身 (2) 要求：练习态度认真，动作有力、到位 	约 8' ~ 10'

续表

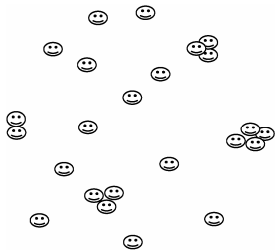
课序	教 学 内 容	学 生 活 动	教 师 指 导	组 织 与 形 式	时 间
学习 与体 验(约 30' ~ 31')	<p>步骤一 跳房子</p> <p>方法1:利用单跳绳设置“10座房子”(如右图所示)</p> <p>跳法要求:习惯起跳的腿进行单跳单落,跨步分腿落地的动作练习</p> <p>方法2:将第四、五座和第九、十座“房子”合并成一座“房子”(如右图所示)</p> <p>跳法要求:单起单落,跨跳双落(单腿起跳单腿落地,接跨步跳双腿落地)</p> <p>过程要求:(1)脚前掌跳(轻盈跳), (2)全脚掌跳(高跳)</p>	<p>(1)学生根据内容要求自主设置场地</p> <p>(2)在练习中大胆尝试,勇于克服困难,体现自我价值</p> <p>(3)跟随教师提出的不同跳法要求,开动脑筋,积极练习</p> <p>(4)相互鼓励,相互激励,相互帮助,相互指导</p> <p>(5)注意落地时的屈膝缓冲安全要素</p>	<p>(1)教师讲解与示范相结合</p> <p>(2)教师鼓励与激励学生克服困难,积极学习</p> <p>(3)教师集体鼓励学生与个别较差生指导相结合</p> <p>(4)教师巧妙地运用典型示范,鼓舞学生练习兴趣与热情</p> <p>(5)教师巡回指导与及时评价,分层指导差异学生,使其迅速提高</p> <p>(6)教师参与到各组练习中,强调练习过程中加强节奏意识,努力完善跳跃节奏的概念</p> <p>(7)与学生共同互动练习,有效激发学生练习热情,更快地提高掌握技术动作</p> <p>(8)时刻提示安全因素</p>	<p>(1)组织:男女生混合为一组,共分4组进行练习</p> <p>(2)要求:积极活跃、有序地进行练习</p> 	约2' ~ 3'
	<p>步骤二 跳音阶</p> <p>方法1:各组将跳绳设置成适当距离的1、2、3的音节,用学过的单跳单落、跨跳双落的技术跳音阶</p> <p>方法2:在适应与掌握了音阶的高度后,自行增加音阶的宽度和高度,从而加强提高技术动作难度</p>	<p>(1)学生自主创设场地</p> <p>(2)努力实践技术动作,大胆尝试</p> <p>(3)练习中开动脑筋,完善技术,争取尽快地提高</p> <p>(4)同学间轮交替练习</p> <p>(5)注意跳音阶过程中的自我保护意识</p>	<p>(1)教师讲解音阶的原理与设置的意义</p> <p>(2)教师巡回参与指导与及时评价相结合</p> <p>(3)注重分层次指导差异学生</p> <p>(4)在方法2音阶练习过程中,教师应积极调动课堂气氛,鼓励与激励结合,参与与评价结合,带动学生由尝试练习到自主发挥练习</p> <p>(5)不断强调安全因素,明确落地时的屈膝缓冲与用力保护</p>	<p>(1)组织:男女生混合为一组,共分为4组,在自己区域内设置房子进行练习</p> <p>(2)要求:相互鼓励,相互指导,有序练习</p> 	约3' ~ 4'
学习 与体 验(约 30' ~ 32')	<p>步骤二 跳音阶</p> <p>方法1:各组将跳绳设置成适当距离的1、2、3的音节,用学过的单跳单落、跨跳双落的技术跳音阶</p> <p>方法2:在适应与掌握了音阶的高度后,自行增加音阶的宽度和高度,从而加强提高技术动作难度</p>	<p>(1)学生自主创设场地</p> <p>(2)努力实践技术动作,大胆尝试</p> <p>(3)练习中开动脑筋,完善技术,争取尽快地提高</p> <p>(4)同学间轮交替练习</p> <p>(5)注意跳音阶过程中的自我保护意识</p>	<p>(1)教师讲解音阶的原理与设置的意义</p> <p>(2)教师巡回参与指导与及时评价相结合</p> <p>(3)注重分层次指导差异学生</p> <p>(4)在方法2音阶练习过程中,教师应积极调动课堂气氛,鼓励与激励结合,参与与评价结合,带动学生由尝试练习到自主发挥练习</p> <p>(5)不断强调安全因素,明确落地时的屈膝缓冲与用力保护</p>	<p>(1)组织:男女生混合为一组,共分为四组,各组在自己区域内设置音阶场地进行练习</p> <p>(2)要求:勇于尝试,充满自信,挑战自我,实现目标</p> 	约4' ~ 5'



续表

课序	教 学 内 容	学 生 活 动	教 师 指 导	组织与形式	时间
	<p>步骤三 剪子、包袱、锤</p> <p>方法 1: 在规定的区域内, 两人一组用手或者用脚, 出剪子、包袱、锤, 胜者向前做立定三级跳远, 通过胜负直至跳出规定的区域, 输者迅速跑到胜者面前, 继续进行</p> <p>方法 2: 输者将胜者背负到刚才进行练习的起点继续进行剪子、包袱、锤的练习</p>	<p>(1) 男女生积极认真的进行练习</p> <p>(2) 发扬进取、拼搏精神</p> <p>(3) 相互鼓励加油, 完善技术技能</p> <p>(4) 注重安全保护</p>	<p>(1) 教师组织讲解练习要求</p> <p>(2) 教师参与学生活动, 并激发学生自尊、自信的意志品质</p> <p>(3) 教师与全体女生同学互动比赛</p> <p>(4) 不断激励学生激进练习</p> <p>(5) 及时评价与表扬</p> <p>(6) 提示安全要素</p>	<p>(1) 组织: 男女生分组练习, 两名同学自由结合进行练习</p> <p>(2) 要求: 有序练习, 积极认真, 激发自信, 完成目标</p> 	约 8' ~ 9'
学习 与体 验(约 30' ~ 32')	<p>步骤四 跳大房</p> <p>方法 1: 各小组利用跳绳自行设置 3 个大房子, 通过 4~6m 的急行助跑, 在设置的 3 个房子内完成单跳单落, 跨步双落的技术动作</p> <p>方法 2: 熟练掌握之后, 各组根据自己的能力自行加大房子进行试跳, 进一步强化与提高单跳单落、跨步双落的技术动作</p>	<p>(1) 各小组同学根据自己体质能力自行设置房子场地的大小</p> <p>(2) 精神饱满, 注意力集中</p> <p>(3) 相互加油鼓励</p> <p>(4) 按能力分组, 练习过程中, 学生可以根据自己能力自主参与到水平较高, 设置房子较大的组别中, 共同激励、共同提高</p> <p>(5) 注重跳跃落地时的屈膝缓冲保护, 防止发生意外伤害事故</p>	<p>(1) 教师组织学生, 提出要求</p> <p>(2) 巡回指导与分层教授</p> <p>(3) 不断鼓励与激励学生巩固提高</p> <p>(4) 进行典型示范, 展开讨论, 进一步完善技术动作</p> <p>(5) 参与典型示范, 并及时评价</p> <p>(6) 注重弱势学生的心理健康与身体状况, 并个别指导教授, 鼓励其更大的提高</p> <p>(7) 注重三跳间的屈膝缓冲保护和意外伤害的种种因素的教育</p>	<p>(1) 组织: 男女生分组实践, 各分为两组, 在本组设置的场地进行巩固提高性挑战实践练习</p> <p>(2) 倡导: 发扬拼搏精神, 勇于克服困难, 树立自尊, 激发自信心, 更好地完善技术动作</p> 	约 10' ~ 11'

续表

课序	教 学 内 容	学 生 活 动	教 师 指 导	组织与形式	时间
身心 放松 (约 3' ~ 4')	吉他弹唱 现场通过吉他弹唱 优美歌曲, 让学生的 身心得到充分的整理 放松, 由被动疲劳到 主动放松 提倡学生自由欢 唱, 将课中练习时所 带来的疲劳, 尽量的 释放, 充分整理, 放 松身心	(1) 学生融入吉 他弹唱旋律之中 (2) 可跟随教师 拍掌打出拍节, 共 同歌唱 (3) 跟随音乐节 奏拍打身体腰部腿 部, 进行主动放松, 缓解疲劳 (4) 跟随吉他弹 唱, 将课中的疲劳 进行最大的释放, 让身心得到最大的 放松 (5) 倾听教师点 评本课	(1) 教师现场用吉他弹 唱, 带动学生主动放松 (2) 亲和地与学生融为 一体 (3) 激励学生勇敢参 与, 释放疲劳 (4) 认真评价总结本堂 体育与健康课, 学生克服 困难, 树立自尊自信的优 良品质, 以及开动脑筋, 勇敢实践三级跳远技术 动作的进步与收获	(1) 组织: 学生集中靠拢, 队形 自由, 坐下参与 (2) 倡导: 学生可以在教师吉他 弹奏时和教师一起歌唱, 可以拍手 击打出拍节, 还可以听着音乐的节 奏, 用手拍打腰部、腿部进行缓解 疲劳的主动放松 	约 3' ~ 4'

【点评】

本课例是 2008 年参加山东省优质课的教案, 本节课教学目标的制订从认知目标、技能目标和情感目标 3 个方面进行设计, 比较合理, 与学生的身体健康、心理健康、社会适应相结合, 体现“健康第一”的指导思想。

本节课根据教材特点, 设计了 4 个教学步骤, 难度逐渐加大, 符合动作技能掌握的规律, 利用跳绳巧妙地变化练习形式, 创设学习场地与环境, 并使用游戏教学法激发学生的练习兴趣。对不同层次的学生提出不同的学习要求, 增强学生完成教学目标的信心, 使不同层次的学生都能体验到成功。

课结束部分的吉他弹唱, 展示了教师的综合素质与个性特点, 师生共同载歌载舞放松身心, 效果独特。

【问题与建议】

(1) 对于三级跳远的技术环节包含单脚跳、跨步跳、跨跳 3 个技术特点表述不够准确, 教学要求欠具体。

(2) 准备部分中的定位体操和组织练习中的行进间徒手体操不一致。

## （八）“冲向世界杯”体育课教学设计说明

### 1. 指导思想

本课以“健康第一”和“以学生发展为本，重视情感体验”为指导思想。抓住学生兴趣的激发点，利用一些生活资源，充分发挥学生的主观能动性和创造性，促使学生自觉、轻松地进行体育锻炼。培养学生自主学习和相互合作学习的能力，激发学生的学习兴趣和丰富的情感意识，满足其生理、心理需要和亲身体验的愿望。

### 2. 教学目标

- （1）乐于参加体育活动，并能在活动中展示自我。
- （2）能在体育活动中与他人合作完成体育任务，体验成功的乐趣。
- （3）在学练过程中积极思考、敢于探究、大胆实践，发展形像思维能力、创造能力。

### 3. 设计思路

本课以“在活动中提高学生的兴趣”为主线，时时把学生的主体地位放在第一线，教学中启发学生大胆想像，鼓励学生主动体验。在关注学生主体地位的同时，层层深入地让学生体验合作交往，学生在合作学习中学会了谦让，学会了助人。而教师及时的鼓励和引导，又可以把学生的学习兴趣充分调动，从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主题式教学法。课前师生谈话阶段——教师以趣引情，和学生相互交流课前收集的有关足球世界杯的资料，在交流中培养学生的爱国主义精神。调动了学生的积极性，使学生有良好的情绪，为上课做好准备。

（1）激趣、热身阶段。以兔子舞为开始带领学生进入活动场地，然后进行一个团结和锻炼反应的游戏，使学生们的情绪高昂起来，接着进行韵律操的练习。最后老师带领学生模仿足球场上各个角色做专项的足球练习，使学生在快乐中做好准备活动，避免运动损伤。

（2）自主、实践阶段。体验足球运动——学生运用足球练习脚内侧踢球，激发学生对足球的兴趣。在教学中教师设计安排多种机会，让学生在合作中学习，使学生在乐中求学、在学中取乐，促进学生间的合作与交流，建立良好人际关系，增进学生间的友谊，并从中体验到亲情与友情。

（3）合作、探究阶段。通过做几个集体游戏，使学生懂得团结就是力量。学生能与他人合作探究，共同完成任务，体验成功乐趣，培养学生相互合作的团队精神。

（4）恢复、收心阶段。通过快乐舞蹈放松减缓学生的心率和呼吸频率，使他们的生理和心理得到有效的放松，情绪恢复到正常状态。

4. 本课特色

（1）本课从细节入手，使同学们在上课同时，增长温习生活中的常识，为足球走进生活打开了绿色通道。

（2）正式的足球运动具有强烈的对抗性，远离学生的生活，学生只是虚拟的喜爱，本课将足球运动转换成娱乐化的体育活动，让学生亲近足球，亲身感受足球运动带来的愉悦。

（3）本课在教学中渗透环保教育，树立环保意识，掌握保护环境的基本知识和技能，在发展学生个性的同时注重学生的精神建构。

教 学 内 容		(1) 冲向世界杯            (2) 自主活动				
教学 目 标	(1) 认知目标：通过学习，了解足球的基本知识 (2) 技能目标：通过学习，基本掌握脚内侧踢球的基本要领 (3) 情感目标：在学练过程中积极思考、敢于探究，发展形像思维能力、创造能力					
顺序	教 学 内 容	期望目标	教 师 指 导	学 生 学 练	组 织 队 形	时间
激趣 热身 阶段	1. 课堂常规 2. 热身 (1) 兔子舞 (2) 喊数抱团游戏 (3) 韵律操 • 上肢运动 • 体转运动 • 体侧运动 • 跑跳步练习 • 跳跃运动 (4) 整理运动 (5) 模仿操：射门、 守门员	(1) 良好 的纪律，团 结 协 作 的 作 风 (2) 反应 灵敏 (3) 认真 体 验 各 种 角 色 的 动 作	(1) 提出学习目 标、内容及要求 (2) 教师和学生 一起运动，及时下 达口令 (3) 带领学生学 习模仿操 ① 示范讲解， 带领学生练习 ② 强调动作要 点 ③ 纠正错误动 作	(1) 集体快、静、 齐，动作正确、整齐， 精神饱满 (2) 听从口令，认 真练习 (3) 学习模仿操基 本动作 ① 仔细看示范听 讲解动作 ② 认真模仿学练 动作 ③ 记清动作名 称、动作方法及要求	XXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXX  0 	8'

高中（    ）班                  第        小组    姓 名： \_\_\_\_\_                  年     月     日

年 月 日

续表

评价内容	学生自评与互评
体    能	在技术学习活动中，你对你的力量表现。（√） 满意（  ）  一般（  ）  不满意（  ）  不需努力（  ）
技    能	在技术学习活动中，你运用了哪些技术？（√） 蹬（  ）  爬（  ）  拉（  ）  摆（  ）  踢（  ）
学习态度	在本节课中，你的表现。（√） 主动参与（  ）  积极思考（  ）  乐于接受指导（  ）
情意表现	在游戏中，你能够（√） 与同伴合作（  ）  与他人交换意见（  ）  遵守规则（  ） 赞扬对手（  ）  不怕困难（  ）  勇敢拼搏（  ）

【点评】

本节课教师的整体构思设计科学合理，抓住了学生兴趣的激发点，重视情感体验。教材搭配合理，符合高中学生的实际与要求，教学重点突出，难度适中；教学常规清楚，教学手段新颖、有创意，音乐、挂图等手段运用充分；队形调动和分组练习合理，课堂气氛活跃。充分调动了学生自觉练习的积极性，发挥学生的创新精神与合作能力，注重学生能力的培养，合作探究部分设计的内容与课的主题契合度高。课结束后有学生的自评量表，使学生能够反思与评价自己的课堂表现，加深对内容的理解。

【问题与建议】

- （1）教学目标不具体。如“认知目标：通过学习，了解足球的基本知识”，在教案中看不出要学生了解哪些基本知识，更看不出如何让学生掌握。
- （2）教学内容的表述不明确。如“冲向世界杯”是课的题目，不是具体内容。
- （3）自主实践阶段学生的练习队形教案中体现得不清楚，组织安排不具体。

（九）街舞课的构思与设计

1. 指导思想

为响应国家推广校园集体舞，结合学生多方位的艺术需求，配合我校素质教育的全面开展，体育课便要用活动的趣味性、内容的多样性来塑造学生多彩的青春，通过舞曲音乐，体会美妙、强烈、明快的动感节奏，从而愉悦身心、

享受美感，舒展紧张的学习氛围，让学生因舞蹈而快乐每一天，因健康而幸福一辈子。

2. 教材选择

学习欧美街舞较简单的一套动作。

3. 学情分析

根据学生有很高的学习街舞兴趣，但又很少接触舞蹈的现实，音感、节奏感、协调性较差的特点，积极引导、激发学生的潜力，培养其自信心和时尚感。

4. 教学目标

让大多数学生能够进入到街舞的氛围之中，享受其美，感受强烈的节奏，激发起学习街舞的兴趣，引导其进入更广阔的发展空间。

教学内容	(1) 欣赏、体验、感受校园集体舞《青春风采》 (2) 学习街舞 (3) 放飞和平鸽				
教学目标 及要求	(1) 初步感受校园集体舞《青春风采》的优美与欢快 (2) 用街舞展现出当代中国青年的时代风采 (3) 展现出祈求和平的美好愿望				
教学程序	时间	强度	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动
准备 部分	2′	小	1. 课堂常规	(1) 导入课题 (2) 激发起学生参与的积极性，调动起学生的热情	(1) 师生问好 (2) 队形 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	3′	中	2. 伸展操	老师领做	(1) 学生跟做 (2) 组织队形同集合队形
欣赏、体 验、感受	5′	中	《青春风采》	引导学生欣赏、感受、激发 学生主动学习的冲动	观看、欣赏、感受美好，体验 感受学跳
学习 部分	2′	小	(1) 动作展示 (2) 进入街舞氛围	在音乐的伴奏下示（范） 舞一遍，调动起学生的积极性	专心观看欣赏。踏拍做好身心 准备，引入学习街舞氛围之中， 踏拍齐喊：“舞动节拍、展现活 力”

续表

教学程序	时间	强度	教 学 内 容	教 师 活 动		学 生 活 动
	28′	中	动作方法： 动作一：舞步的侧后点（略）（2×8拍） 动作二：舞步的弹动。（向前、后、左、右各4拍） 动作三：参舞的侧前点（1×8拍） 动作四：臂的绕环及身体的协调舞动（1×8拍）	重点难点： （1）动作的弹性 （2）双臂的弹性 （3）头的侧摆 全身各关节跟节拍的弹动，要有气势 身体直体向右前下倾出，不要曲髋，要张显力度 连跳的感觉，身体的协调韵动		教学方法及学生活动： 教学队形 两列，沿120°成两个圆弧 （1）示范 （2）边示范边讲解技术动作 （3）领做 （4）强调重、难点并跟音乐做 （5）分组练习，自我体会，互助学习，共同提高，老师对各组互助学习情况进行考评 （6）各小组在组长带领下开展探索、创新性学习，以加入各自的元素及特点，进行创新和发展，各组逐一展示创新成果，由另外3个小组评价 （7）通过老师评价，学生互评，评出优胜小组进行表扬鼓励
放飞和平鸽	5′	小	以手臂做翅膀放飞白鸽，以祈求世界和平，放飞自己的梦想	引导启发学生对世界和平的祝愿和放飞自己心中的梦想		用心去做，用肢体语言去表达
生理负荷预测			录音机一台	课后小结		
			平均心率 110~140 次/分			

【点评】

本节课通过校园集体舞的观摩欣赏，引发学生对舞蹈的兴趣，然后介绍并学习街舞，努力提高学生的舞蹈素养。课的设计简单实用，学习内容紧扣学生的生活，注重流行元素。采用分组练习、探究、创编动作的形式，分组展示，调动学生的积极性，培养学生的团结合作与创新精神。

【问题与建议】

（1）教学目标表述不全面、不具体，缺乏基本技术与技能的要求，缺乏可操作性。“用街舞展现出当代中国青年的时代风采”较空洞，有空喊口号的感觉。

（2）课的教法单一，对如何提高学生的节奏感、协调性没有明确的措施，组织步骤、学练场地安排不具体。



## （十）武术——自选棍学时计划

### 1. 教材内容

武术：自选棍 1~3 的动作；拓展游戏：组火车、赛跑。

### 2. 设计思想

（1）教材与学情分析：武术是中国的国粹，是中学“体育与健康”课的必修内容，深受广大师生的喜爱。高一武术教学使学生掌握了武术的基本技术和拳术套路，学生对武术项目求知欲望强烈，兴趣浓郁，基本功也较扎实，在此基础上，本学期安排了武术器械套路——棍术的教学，满足学生需求，进一步加深学生对武术的理解。游戏充分利用了武术棍，是对武术教材的拓展，通过练习，教师引导学生认识团结协作的意义与探究、创新能力的作用。

（2）设计理念：以教师为主导，学生为主体，给学生一个问题，让他们去探究、去思考，给学生一个空间，让他们去展示、去发展，让学生对教材进行感悟与体验，享受其中的乐趣。师生平等，同学同乐，互动发展。

（3）设计说明：教学过程充分利用多媒体，配合音乐（《精武门》片头曲配合棍操，《男儿当自强》配合棍术教学，《火车行进音》烘托游戏，《海边水声》配合意念放松），烘托课堂气氛，给人以艺术享受，让学生在主动积极的思维和情感活动中受到情感熏陶，获得思想启迪。

课件：武术介绍：“原文庆”亚运套路演练——《少林寺》片段节选，形像、直观、较好地导出了课的主题，激发学生的学习兴趣。教师棍术组合的示范，加强学生学习的自信心。音乐《男儿当自强》贯穿整个棍术的教学过程中。

游戏：组火车、赛跑让学生主动探究组合形式、方法，提高学生的创新能力，加强了团结协作，增进了友谊。

### 3. 教学目标

（1）知识与能力目标：了解棍术特点、风格，掌握所学动作，充分展现自我，发展学生各项身体素质。让学生学会主动思考，积极探究，培养创新能力。

（2）情感目标：培养学生自尊、自立、自强，增进团结与协作，培养爱国主义精神。

### 4. 教学重点

棍术前 3 个动作的基本姿势和规范的动作方法。

5. 教学难点

武术：上下肢的协调，精、气、神；游戏：协作意识与探究能力的培养。

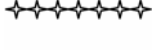

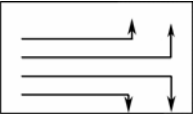

6. 教学准备

（1）器材与场地的准备：武术棍 41 根，多媒体设备一套，选择平整、视野开阔的场地，有室内的更好。

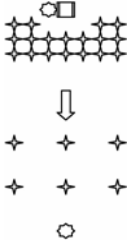
（2）课件的制作：收集了多种音乐、图片，主教材的导入收集了武术介绍，“原文庆”亚运套路演练，《少林寺》片段节选，同时录入了教师完整的动作示范指导教学。

7. 教学过程

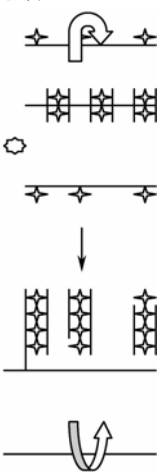
整个教学过程分成 3 个部分                      上课年级：高二    人数：40

课的结构	内 容 安 排	时间分配	学 生 活 动	教 师 活 动	组织与要求	德育渗透与能力培养
开始准备与热身 (10' )	(1) 常规内容	1'	(1) 体育委员整队、查点人数 (2) 师生问好	(1) 宣布课的内容 (2) 提出要求 (3) 检查服装，安排见习生	组织：   要求：快、静、齐	培养学生的纪律性、组织性 增强团队意识
	(2) 队形练习，并队、列队走	3'	学生共同练习，喊号子“1、2、3、4，1、1、2、2、3、3、4，运动快乐，展示自我”	教师口令指挥学生集体练习	队形：  要求：步调一致，声音响亮	
	(3) 棍操 • 伸展运动 • 体侧运动 • 体转运动 • 腹背运动 • 步型练习 • 舞花棍	6'	学生在教师的带领下听音乐练习（背景音乐《精武门》）	(1) 教师简单示范，并讲解 (2) 领做 (3) 注意语言的引导	队形：  要求：幅度大，活动充分，注意安全	

续表

课的 结构	内 容 安 排	时间 分配	学 生 活 动	教 师 活 动	组织与要求	德育渗透与 能力培养
导入、 教学 与学 习体 验 (30' )	(1) 武术：棍术 组合前 6 个动作  • 并步抱棍  • 弓步劈棍  • 弓步拨架  • 叉步下劈  • 弓步捣靶  • 弓步戳棍  学习关键：步型 规范，步法正确， 精神饱满	20'	(1) 观看课件（武术 介绍：“原文庆”亚运 套路演练——《少林寺》 片段节选，教师棍术组 合的示范），思考问题  (2) 回答问题  (3) 在老师的启发、 引导下分组想像，模仿 动作  (4) 跟老师学练（音 乐《男儿当自强》）	(1) 提出问题  ① 棍术的特点  ② 棍法、步法、 步型有哪些  注意：演员与教 师的精神面貌  (2) 播放课件  (3) 导出主题  (4) 提问、点拨、 检查  (5) 让学生听动 作名称，想像练习	组织：   要求： 积极主动，精神饱 满，劲力十足，节奏鲜 明，动静结合。教师注 意多激励、表扬	(1) 爱国主义 教育  (2) 充分展现 自我，提高自我 表现能力  (3) 自尊、自 信  (4) 培养分析 问题，解决问题 的能力  (5) 主动思考 的能力，拓展能 力
导入、 教学 与学 习体 验 (30' )		20'	(5) 自主练习  (6) 听音乐集体练习  (7) 分组练习  (8) 集体练习加上 号子  (9) 优秀组示范  (10) 自主练习，主 动探究新方法，新组 合，自编自练	(6) 单个动作教 学  (7) 组合教学  (8) 将学生分组， 指导练习  (9) 播放课件引 导学生注意动作的 规范性、精、气、神  (10) 提高音量， 让学生加上号子再 练习  (11) 找优秀组示 范  (12) 拓展教材， 让学生重组动作		(6) 创造力， 想象力

续表

课的结构	内 容 安 排	时间分配	学 生 活 动	教 师 活 动	组织与要求	德育渗透与能力培养
	<p>(2) 游戏: 组火车、赛跑</p> <p>方法与规则:</p> <p>相隔 20m 画 3 条直线 a, 1, b, 4 排学生每排顺序报数, 中间数的两名学生在中线 1 用棍连接, 其余每排学生前半部分各成一路纵队站在 a 线后, 另一半站在 b 线后, 冲齐。哨响后 1 线上的“火车头”跑向 a 线用棍连接, 接上一节“车厢”跑向 b 线再连直至接完, 后 4 列火车 a、b 两地赛跑。连接方式不限, 棍的根数不限, 但跑动过程中“火车”不能断, 一次只能接一人</p>	10'	<p>(1) 认真听讲</p> <p>(2) 讨论</p> <p>(3) 开始练习 (音乐《火车行进音》)</p> <p>(4) 反思</p> <p>(5) 再练习</p>	<p>(1) 教师讲解方法、规则</p> <p>(2) 引导学生自主探究方式、方法</p> <p>讨论内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 连接方式</li> <li>• 棍的根数</li> <li>• 跑动中的号子</li> <li>• 返回掉头的方式</li> </ul> <p>(3) 放音乐, 烘托气氛, 语言激励</p> <p>(4) 组织练习</p> <p>(5) 平衡练习密度, 调整队形再练习</p> <p>(6) 组织整列火车赛跑</p>	<p>组织:</p>  <p>要求:</p> <p>主动思考, 讨论积极, 同心协力, 注意安全</p>	<p>团队协作</p> <p>互帮互助</p> <p>增强团队意识</p> <p>增进友谊</p> <p>培养分析问题、解决问题的能力</p>
身心放松 5'	<p>(1) 放松操</p> <p>(2) 小结</p> <p>(3) 下课常规</p>	<p>3'</p> <p>2'</p>	<p>(1) 集合身心放松</p> <p>(2) 认真听讲, 自我剖析</p> <p>(3) 喊号子“运动、健康、自立、自强”代替师生再见, 突出主题</p> <p>(4) 收器材</p>	<p>(1) 放音乐《海边水声》让学生听音乐进入意境, 情景放松</p> <p>(2) 领做放松操</p> <p>(3) 点评让学生自评与互评</p> <p>(4) 布置作业复习动作, 写一篇学习武术心得</p> <p>(5) 宣布下课</p>	<p>队形同“棍操”</p> <p>要求: 心情愉悦</p> <p>认真听讲, 自我总结</p>	<p>自我调控能力,</p> <p>归纳总结能力</p>

8. 教学反思

在高二学生中试上了此课，学生精神饱满，积极性、主动性高达到了预期的效果。不足之处：由于室外光线太强屏幕不是很清楚，游戏练习过程个别学生练习密度大，再练习时可安排素质好的学生当“火车头”或进一步调整队形及游戏方法。

【点评】

本节课的教学设计思路明确，教材、学情分析到位，要求在学习拳术套路的基础上进行器械套路的学习。教学手段、方法多样，充分使用多媒体，主教材采用观看视频与教师完整示范来引起学生的学习兴趣，使学生建立直观影像，然后分解学习，较好地完成了任务。教学准备充分、细致。

【问题与建议】

- (1) 对场地要求、练习队形的安排不够周密，安全措施没有提及。器械教学需要的场地要更开阔，学生个人的活动空间加大，安全措施要考虑充分。
- (2) 课的练习密度，运动负荷预计在本节教案中没有提及。

(十一) 篮球运球课时计划

任课教师：		任课年级：高二		篮球单元第 2 课时	
学习阶段	水 平 五				
安全提示	(1) 衣裤口袋不要放硬物，如眼镜、发夹等 (2) 场地平整，没有尖锐物体，如钉子、石头等（课前检查场地）				
授课内容	(1) 复习篮球高、低运球技术 (2) 学习运球急停、急起动作技术	学习目标	(1) 在游戏和比赛中激发学生学习篮球运动技术的兴趣，培养学生动脑、动手能力 (2) 较好地掌握运球急停、急起动作技术 (3) 体验运动乐趣，培养自主探究，合作创新能力，树立竞争意识和终身体育观念		
部分	时间	学练内容及步骤		组织教法与要求	
激发兴趣，活跃情绪		(1) 宣布课的内容 (2) 裁判手势操 (3) 打球游戏		组织：散点站立，男女分组，各一个半场 教法：教师用语言激发学生的学习热情，适当地渲染课堂气氛，老师参与，师生互动 要求：(1) 积极思考，大胆创新，勇于展示 (2) 气氛活跃，注意安全	

续表

部分	时间	学练内容及步骤	组织教法与要求
自主学练，发展能力		<p>1. 复习高低运球技术</p> <p>先一起复习高低运球技术，然后自己体验，老师个别辅导，然后集中练习</p> <p>2. 学习运球急停急起动作技术</p> <p>(1) 利用教学挂图，合作学习、自主体验篮球运球急停、急起动作技术</p> <p>(2) 学生展示，老师讲解、示范，进一步学习篮球运球急停、急起动作技术</p> <p>(3) 集体练习运球急停、急起动作技术</p> <p>(4) 学生展示，老师讲评，有针对性地纠正习惯性错误动作进行纠正</p>	<p>1. 组织：面向老师随意站立</p> <p>教法：老师统一纠错和个别辅导相结合</p> <p>要求：能够正确运用高低运球技术</p> <p>2. 组织：</p>  <p>教法：</p> <p>(1) 相互合作，自主学习，老师巡回指导</p> <p>(2) 学生展示，老师讲评，然后示范、讲解动作要领</p> <p>(3) 老师统一口令练习</p> <p>(4) 个别纠错和集体辅导相结合</p> <p>要求：认真思考，积极练习，团结合作</p>
课堂拓展，发展能力		<p>3. 教学比赛</p> <p>(1) 篮球半场教学比赛（男）</p> <p>比赛办法：每一大组分为两小组，分别对阵另一大组的任一小组，两小组的得分之和为这一大组的得分，最后得分高的大组获胜</p> <p>(2) 定时运球投准接力比赛（女）</p> <p>老师提供比赛说明，上面有场地的画法、比赛方法、规则等内容</p>	<p>组织教法：学生自由结合，小组长负责组织，在指定的场地进行篮球教学比赛，老师巡回指导</p> <p>教学要求：(1) 在比赛过程中注意体会运球急停急起动作技术的实际运用，及运球急停后的投篮、传球以及快速起动，有效摆脱防守上篮或分球技术在比赛中的运用</p> <p>(2) 比赛过程中，遵守规则，注意安全</p> <p>(3) 注意个人技术的运用和团队配合相结合</p> <p>组织教法：让学生自己动脑、动手画场地和组织比赛，老师适当地给予指导</p> <p>教学要求：遵守比赛规则，提高集体合作能力</p> <p>阶段目标：让学生在比赛的氛围中巩固和提高运球急停急起动作技术，培养学生的动脑动手能力以及团队精神</p>
稳定情绪身心放松		<p>1. 随意放松</p> <p>2. 总结下课</p> <p>(1) 小结</p> <p>(2) 布置学生收拾器材</p> <p>(3) 师生再见</p>	<p>组织：散点站立或坐下</p> <p>教法：教师语言、姿态引导，学生随意放松</p> <p>要求：通过语言情景提示，使学生身体和身心两方面都得到充分放松</p>

续表

场地器材	篮球 49 个，挂图架 4 个，篮球场 2 个，皮尺 2 个
安全保障	(1) 练习前充分热身 (2) 练习时注意安全，保持适当的间隔和距离，避免干扰、碰撞 (3) 提醒学生注意自我保护和相互保护
课后小结	

【点评】

本课注重了安全措施落实，充分运用语言调动了学生的积极性。通过复习让学生熟悉球性，为基本部分的学习打好基础。学练过程中利用挂图让学生初步了解动作，学生展示结合教师示范让学生明确动作要点，集体学习与个别辅导突破了重、难点学习，有效节约了练习时间。比赛激发了学生的竞争意识，特别是比赛中采用分组比赛与合作评比的方式充分培养了学生合作精神与团队意识，同时注重了体育骨干的培养。

【问题与建议】

- (1) 如果教案结合课的构思与设计呈现，让看课者明确授课教师设计意图与组织教学方法，效果会更好。
- (2) 本节课各部分的时间安排没有写明。

(十二)健美操教学教案

1. 教学内容

- (1) 健美操基本形体姿势练习。
- (2) 基本步法组合。

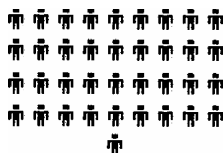
2. 教学目标

- (1) 学生能理解健美操健身价值，初步掌握健美操的形体姿态和基本步法组合。
- (2) 培养学生正确的身体姿态，能主动展示形体与动作美，为成套动作的学习打基础。
- (3) 发展灵敏、协调等素质，在与同伴的合作与交流中增加团队精神及对美的欣赏能力。

### 3. 教学过程

#### (1) 课堂常规 (2')。

① 观察队形，听取体委汇报，师生问好，语感亲切。组织形式如右图所示。



② 语言导入，引起学习动机。要求：集合快、静、齐，学生情绪激扬。

(2) 收心、引趣阶段 (3')。在音乐伴舞下，教师精神饱满，激情高昂的展示，激发学生良好参与欲望，引出课题。

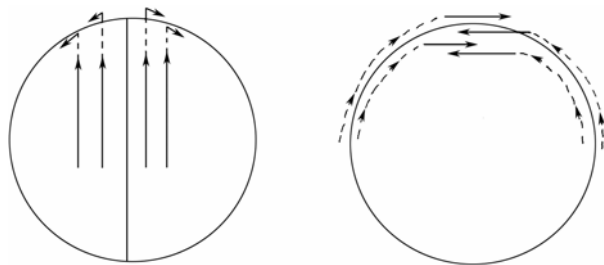
#### (3) 热身悦心阶段 (8')。

① 并队、列队和错肩行进练习。

② 四肢、躯干伸展运动，教师领做、讲解示范，启发学生突出个性。

要求：学生听口令活动，调整呼吸，跑动时要有弹性，跑动路线正确；表情丰富，充分发挥自由想像，积极尝试；按本节课内容，融入热身部分，学生在快速模仿形式中热身。

#### ③ 设计意图：



#### (4) 培养兴趣、发展能力 (20')。

① 健美操基本姿势练习：基本姿态，基本步法、手形。

组织教法与学练方法：在音乐伴奏下，教师示范、学生模仿。

重点：动作正确规范。难点：动作的连贯。

要求：认真观察，积极模仿；表现感情自信，动作感觉有控制；姿态正确规范。

② 基本步法组合。

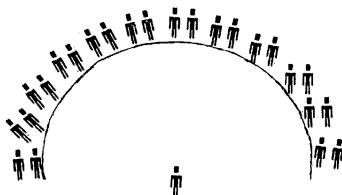
基本步法的组合连接，手臂的协调配合（依据整套健美操前后顺序编排）：

踏步——走步——屈膝弹动——并步——交叉步——目标步——“V”字步——跳步——跑步——开合跳——吸腿地（前、侧）



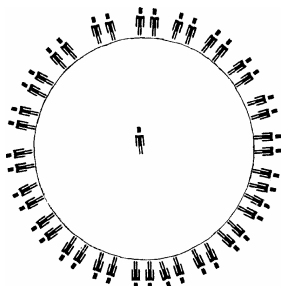
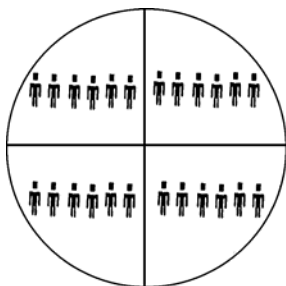
组织教法与学法：教师在音乐伴奏下讲解领做，学生积极模仿、记忆，努力跟上节奏；分组讨论学习、分享学习心得，由小组长带领，组员共同完成本节课的任务；教师巡视指导。

③ 设计意图：



(5) 展现自我阶段 (8')。

- ① 教师提供和谐平等的展示平台。
- ② 展示所学内容组合，敢于踊跃参与展现尝试。
- ③ 学生进行自评与老师做简要小结，并提出注意的问题。
- ④ 设计意图：

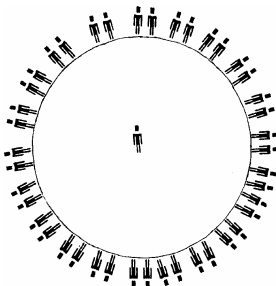


要求：学生积极完成动作，提升动作美感；动作协调连贯，节奏感强。

(6) 保持兴趣，身心放松 (4')。

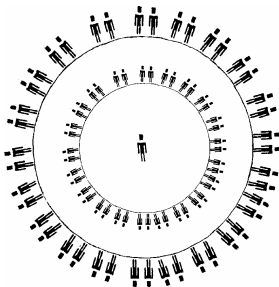
- ① 放松活动：慢节奏的舞蹈，肢体放松。

设计意图：



## ② 行进间放松街舞（向圆心，行进）。

设计意图：



（7）场地、器材：篮球场一块、音响一套、标志杆 4 个。

平均心率：120~135 次/分，练习密度：30%~35%。

### 【点评】

本节课是执教教师健美操教学单元的第一次课，教师针对本校一所城乡结合部的中学，学生绝大多数来自农村的特点，制定出比较符合实际的教学目标与任务，选择的教学内容符合学生实际，有利于教学目标的达成。本节课教师采用了多种教学方法，给予学生组内合作、组间展示的机会，提高了团队意识与合作能力。

### 【问题与建议】

（1）开始部分“语言导入，引起学习动机”的语言不明确，如何操作不清晰。

（2）本课前 3 个环节用时偏长（13'），使主要内容学练的时间相对减少。

（3）教案中的“设计意图”实际是学练时的队形安排，若改为“学练队形”更合适。

## （十三）武术运动（木兰扇）学时计划

### 1. 教材分析

教材分析：木兰拳是中华传统武术中的一个拳种，它是将太极拳基本功、气功要领、武术技击基本功、体操基本功及舞台艺术造型有机地结合在一起，融中国武术之刚健和民族传统舞蹈之柔美为一体的健身拳术。木兰扇是《木兰拳规定套路》之一，它是在木兰拳的基础上结合扇术特点而编成的一种独具特色的套路运动，是一项新兴的武术项目，1995 年得到国家体委中国武术协会认可，成为了受到广大人民群众喜爱的健身项目。具有动作舒展、姿态优美、拳舞扇飞、扇声鼓荡、轻盈敏捷、气势流畅、灵活多变、潇洒飘逸的特点。本课选用的木兰扇就是通过学习，让学生了解我国

的民族传统体育文化，培养学生的民族精神；提高学生学习民族体育的兴趣，改变学习态度，养成终身的爱好，形成锻炼的习惯。

2. 学情分析

本课教学对象是高一年级女生，本单元共 14 课时。高中学生身心发展趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。但是该学段女生的身心特点，不愿参加力量和耐力性的项目运动，与男生比起来，活动能力较差，如果教师不及时掌控，很容易放任自由，无所事事。学生对武术教材了解不多，不感兴趣，这样就给教学带来一定的难度。所以上一上课就要给学生简明扼要地讲解有关武术知识，激发学生热爱民族传统体育文化的热情，“悄无声息”地带领学生将准备活动、基本手型和专项练习马步、仆步、虚步、歇步有板有眼地完成了。在木兰扇 1~3 式的学练中，教师先示范了一遍要学习的内容，优美、准确、柔中带刚、刚中带柔的动作，引起学生的兴趣，诱其模仿起来，然后老师把学习的内容分步骤从慢到快，从徒手到器械，从部分到完整系统地教了几遍。接受能力强的学生已经基本学会，开始巩固提高，有的学生则还在摸索当中。这时，老师拿出挂图讲解要领，指导学生如何看图解。然后，分组让学生以强带弱，利用图解共同完成学练任务，教师适时地在一旁巡视指导。让学生在动脑、动手的同时培养想像力、实践能力、感知能力。本次课以运动参与、运动技能、社会适应与心理健康为目标，内容采用：木兰扇 1~3 式的学习。在学习木兰扇的过程中采用了示范讲解、启发、点拨、分组探究等方法引导学生 1~3 式的学习。为了激发学习兴趣，采用各组轮流展示观摩的方法，让学生尝试成功的喜悦。培养良好的人际关系，让学生在各种活动中体验体育活动的乐趣。

武术运动（木兰扇）学时计划    第 2 次课                      年级：高一

教学目标	(1) 让学生了解扇的基本开、合方法及如何才能练好木兰扇 (2) 初步掌握木兰扇 1~3 式 (3) 提高学生柔韧性、协调性，培养学生吃苦耐劳的意志品质
教学内容	(1) 学习木兰扇 1~3 式 (2) 素质练习
教学方法	(1) 教师示范、讲解动作要点；(2) 教师口令，学生跟着教师模仿动作，集体练习；(3) 分组练习，教师巡回指导；(4) 教师集中纠正共同存在问题；(5) 观摩；(6) 评价
教学重点	动作的连贯性，重心移动的方向

续表

结构顺序	内 容 安 排	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 要 求
准备 (10')	<p>1. 教学常规</p> <p>(1) 班长集合,清点人数,向教师报告出席人数</p> <p>(2) 师生问好(行抱拳礼)</p> <p>(3) 宣布本次课内容,提出要求</p> <p>(4) 安置见习生</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 图形跑练习</p> <p>(2) 徒手操(4×8)</p> <p>  头部运动、肩关节运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动</p> <p>(3) 柔韧性练习(6×8)</p> <p>  压肩、正压腿、侧压腿</p> <p>(4) 武术基本手型</p> <p>  掌、拳、勾</p> <p>(5) 武术基本功</p> <p>  仆步、虚步、歇步</p>	<p>(1) 布置本课学习任务</p> <p>(2) 指导学生做好准备活动和专项练习</p>	<p>(1)了解本课内容</p> <p>(2)在教师的指导下,做好准备活动和专项练习</p>	<p>组织: 4 列横队</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>★</p> <p>要求: ① 整队时要快、静、齐</p> <p>② 精神饱满,注意力集中</p> <p>组织: 两路纵队讲述规则,提出要求,参与练习,调动气氛</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>★</p> <p>① 动作幅度由小到大,动作舒展</p> <p>② 充分做好准备活动,提高肌肉的兴奋性,避免训练过程中受伤</p>
学习 与锻炼 (30')	<p>1. 木兰扇基本方法</p> <p>开扇、合扇、云扇、撩扇、托扇</p> <p>2. 学习木兰扇 1~3 式</p> <p>(1) 神龙昂首</p> <p>(2) 龙飞凤舞</p> <p>(3) 燕子探海</p> <p>预备式(并步握扇)</p> <p>要点: 全身放松,下颌微收,右手握住扇的 1/3 处</p> <p>(1) 神龙昂首(并步推掌)</p> <p>要点: 转体时以腰带动;两手向左摆起要同时,右手摆至右胯旁手心朝上,左手与肩同高,手心向下</p> <p>(2) 龙飞凤舞(蹬腿摆扇)</p> <p>要点: 两手向外划立圆需松肩,臂微屈,右手握扇以腰带臂向右侧上方摆;蹬腿时,上体需立身略挺拔,前蹬腿速度不宜过快</p> <p>(3) 燕子探海(后举腿开扇)</p> <p>要点: 重心后移与右扇回收需同时完成;后举腿开扇时需沉肩、立身、拧腰</p> <p>3. 素质练习</p> <p>1 分钟跳绳 2 组</p>	<p>(1) 教师完整示范</p> <p>(2) 教师领做,讲解动作要点</p> <p>(3) 参照图解分组练习</p> <p>(4)教师在巡回指导、纠正错误过程中用热情的语言激励学生学习的积极性,增强学习的信心,感受武术的魅力</p> <p>(5) 通过学生相互观摩,互相评价的方法引导他们查缺补漏</p> <p>(6) 集体练习 1~3 式 2 遍</p>	<p>学生跟练;分组练习时组长负责,认真练习,组内自评互评;各组轮流展示所学 1~3 式动作;配乐,教师提示下集体练习</p>	<p>组织: 成 4 列横队,错开站位。(示范,跟练队形)</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>★</p> <p>要求:跟练时注意动作的运动路线</p> <p>分组练习(5 组):</p> <p>●●          ●●</p> <p>●●          ●●</p> <p>          ●●</p> <p>          ●●</p> <p>●●          ●●</p> <p>●●          ●●</p> <p>要求: 组长负责展示队形</p> <p>要求: 学生互评</p> <p>组织: 4 列横队</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>●●●●●●</p> <p>★</p> <p>要求: 跳绳间歇 30 秒,每组尽全力</p>

续表

结构顺序	内 容 安 排	教 师 活 动	学 生 活 动	组 织 要 求
身心调节 (5' )	1. 柔韧拉伸放松 20×8 2. 小结 (1) 评价课的教学效果 (2) 评价课的完成情况 (3) 提出今后的学习要求、任务 (4) 布置课后练习 练习肩、腰、腿柔韧性 (5) 宣布下次课的内容 (6) 师生再见 要求：行抱拳礼	教师提示放松动作 教师评价本节课情况 送还器械 师生再见	跟随教师动作 作放松	组织：4 列横队 ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ★ 向教师再见 要求：行抱拳礼
课后小结				
场地器材	录音机 木兰扇 40 把			

【点评】

本节课是针对高一女生的一节武术课，教师针对高中的女生特点，精心选择了木兰扇这项刚柔相济的运动，提高了女生的锻炼积极性。教师在教学中既有集体示范，又有分组学练，并培养了学生看图学动作的能力。

【问题与建议】

- (1) 教学目标表述不明确，可测量性低。
- (2) 基本部分中学生分组练习时，教案中组织措施与方法不具体。
- (3) 本节课的运动量与运动负荷较小，且教师没有在教案中预先考虑。

## 第六部分

# 高中体育与健康 教学问题解答

体育课程改革引发人们对体育教育教学的思考，围绕对课程本质和任务、课程设置、模块教学、评价实际操作等问题产生种种争议和讨论，认识不断深入，从而推动课程改革不断发展。本部分内容是 2009 年 7 月中旬～8 月上旬远程研修中广大体育教师的回复，是众多体育教师实施课程标准的焦点问题，是课程专家团队和研修教师的智慧结晶，将从课程改革理念、新课程下教与学、模块设置、课程评价、课程开发、体育设施硬件建设 6 个方面进行热点诠释和答疑。希望能帮助广大体育教师解决疑问，带给大家更深层次的思考和讨论，以便促进体育教学工作进一步的发展。

## 一、课程理念

### 1. 如何理解体育新课程提出的“健康第一”的指导思想

高中体育与健康课程继承和发展了过去课程的指导思想，又确立了“健康第一”的指导思想，与过去的体育课程相比是一个重大的进步。这一指导思想包括以下几个方面的含义。

第一，高中体育与健康课程将摒弃以竞技运动为主的教学观念，淡化纯竞技化的教学方法，无论是课程目标的确立、课程内容的选择，还是教学方法和评价方式的采用，都要渗透“健康第一”的指导思想。

第二，高中体育与健康课程重视整体健康观的确立，力图通过体育与健康教学不仅促进学生的身体健康，而且提高学生的心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识和体魄，促进学生全面发展。

第三，高中体育与健康课程重视将身体练习和健康教育的学习相结合，另辟18学时的健康教育模块对学生进行健康知识与素养的教育。体育健身活动与健康知识教育紧密结合、相辅相承，能更有效地促进学生形成健康的意识和良好的生活方式，提高学生的整体健康水平。

## 2. 强调“健康第一”的指导思想，为何不能淡化运动技能的教学

新体育课程中对竞技运动教学问题进行了清楚的说明：“新体育课程反对的是体育课程的竞技化，而不是竞技运动本身，竞技运动项目依然是体育与健康课程教学的重要内容和形式，竞赛依然是重要的教学手段”。竞技运动的好多项目，通过体育教师有目的的改造，可以增强学生学习的兴趣，达到强身健心的目的。

课标下的体育教学不是淡化运动技能教学，而是对教师提出了更高要求，依据学生现有的实际，对学生进行因材施教，教的是专业化的内涵。体育与健康新课程要重视提升运动技术技能教学的内涵，要很好地运用运动技术和运动技能这样的手段和方法增进学生的健康，促进学生的全面发展，只有这样的运动技术学习、运动技能学习才更有意义、更有价值，才能体现它的教育功能。从健康的目的出发，学生需要获得适宜的体能练习方法和掌握一定的运动技能，高中模块教学就是为了使学主较为系统地学习运动知识、技能和方法，不是淡化运动技能，而是从某些方面强化运动技能的学习。

## 3. 《体育与健康课程标准》与过去的大纲相比有什么样的变化

体育课程改革最大的亮点就是“目标引领内容”，把课程开发和选择内容的权利交给教师，让教师根据学生发展需求，结合学校实际，开展体育教学活动。这样做有两个优点：一是实现了由“教教材”向“用教材教”的转变，更加关注学生的发展；二是体现了人本主义的思想，把教师和学生作为教与学的主人来看，把选择内容的权利给了学生和教师，容易使教学更加符合教学实际。

为了保证绝大多数学生能达成课程目标，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，促进学生不断进步和发展，高中体育与健康课程的设计改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身的特点以及国际体育课程发展的趋势，在确定课程总目标的基础上，从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应5个方面描述具体目标，并根据课程目标体系构建课程的内容标准。（课程总目标→具体目标→内容标准。）

《课程标准》要求学校精选既受学生喜爱，又对促进学生身心发展有较大价值，有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作

为学习内容,保证学生在身心健康发展的基础上学有专长,并能加以运用,以充分的体现课程内容的基础性特征;学校可以根据国内外体育的发展趋势,按照《标准》的精神补充新的教学内容,以充分体现课程的时代性特征;学生可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择学习项目,以充分体现课程的选择性特征,满足学生个性化学习和发展的需要。

#### 4. 高中体育与健康课程主要有哪些特点

(1) 更加突出健康和教育的价值。无论学生选择何种运动项目进行学习,都将增进学生的健康贯穿于课程实施的全过程;将在体育活动中培养的良好心理品质和社会适应能力迁移到日常的学习和生活中去。

(2) 重视学生运动爱好和专长的形成。提高学生所学的运动技能水平,促进学生个性的发展,培养积极的自我价值感;在提高学生所学运动技能水平的同时,全面提高学生体能。

(3) 强调教学内容和方式要体现课程的时代性。在教学内容方面,重视改造传统运动项目和引入新兴运动项目,精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容;在教学方式方面,力求改变单一灌输式的教法,改变过于强调讲解、示范的教学模式,创设有利于学生主动参与、乐于探究、合作学习的良好教学氛围。

(4) 强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习。尊重学生的情感和需要,确立学生的学习主体地位;改变单一的接受式学习方式,重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力,以促进学生会体育学习和自我锻炼。

(5) 构建发展性的评价体系。新的评价体系强调评价的激励和发展功能;在评价内容上,包括体能、知识和技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为等。在评价方法上,包括教师评价、学生自评和学生互评等。

#### 5. 为什么说目标引领内容关注的是学生的全面发展

目标引领内容,改变了过去体育教学大纲全国一盘棋,统一规划、统一设计,限定性体育教学具体内容的做法,把体育教学关注教什么教材,转变成用什么教材教。

第一,目标引领内容,更加关注学生的发展,需要教师思考学生的发展情况和发展需求。

第二,目标引领内容,是针对学生的发展而言的,不是以技术学习为中心,而是以学生发展为中心。



第三,目标引领内容,是关注学生的发展需求,而不是关注学生喜欢什么或兴趣是什么。关注学生的发展,需要教师在教学中思考如何根据学生的发展情况选择教学过程和教学内容,如学生哪些技术、技能发展较差,需要加强学习;学生哪方面的体能发展不足,需要加强练习;学生哪方面的情感态度价值观发展不足,需要一定的学习来加强等。

第四,目标引领内容,是把课程开发和选择教学内容的权利交给学校、教师和学生,要求各地各校根据目标,结合学生的身心发展特点和学校实际选择教材内容组织体育教学活动,教学具有较强的针对性,当然更容易解决学生全面发展和个性化发展的问题。

### 6. “目标引领内容”框架的建立对体育教学有哪些好处

“目标引领内容”框架的建立确实是一个新的概念,在以往的教学过程中,先有内容再有目标,而新的课程理念是先有目标再有内容,如何把二者有机的结合起来是体育教师面临的课题。这就需要教师改变观念,首先考虑到学生的身心发展特点、学生的需求和学生的发展,打破以往学生被动适应的局面。

《课程标准》不规定具体的教学内容,而只是提出若干活动建议或内容框架建议,这就给学校、教师和学生留有很大的选择余地和发展空间,同时也说明,不管选择什么内容、采用何种方法,只要有助于学习目标的达成就行。

教学内容的建议给教师和学生的选择余地是很大的。教师完全可以根据学校和学生的实际情况,选择有关的运动技能进行教学,从而可以避免无论学校有无条件、学生有无学习兴趣均机械地执行教学大纲的状况。

### 7. 重视“自主合作探究”是否是变相的“放羊式”教学

体育课力图改变内容和教学方式,努力提高学生的学习兴趣,提倡快乐体育,创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围,把体育课上得生动活泼作为教师追求的目标。但是,体育课上得生动活泼却不能把课上成“放羊课”。放羊课是完全随着学生意愿自由放任的课,没有教学目标,也没有教学内容,并且教师不做及时地调整与指导;“放羊课”不主张团结、紧张、严肃、活泼的学习气氛,而主张学生随心所欲地自由发挥,最后养成的是自由散漫的拖拉作风,这和《课程标准》的课程目标是背道而驰的。

### 8. 高中体育与健康课改的意义如何体现

从小的意义来讲,有利于增进每一位学生的身心健康;从大的角度而言,有利于国富民强。主要体现在以下几个方面。

第一，可以摒弃“以运动技术为中心”的观点，确立“以学生发展为中心”的理念，促进教师运用更加有效的教学手段和方法促进学生的全面发展。体育是教育的重要组成部分，理应为促进学生的全面发展做出更大的贡献。

第二，可以摒弃单纯的生物体育观，通过有效的教学手段和方法促进学生在身体、心理和社会适应方面协调发展。

第三，可以改变传统的被动学习方式，通过新型的教学方式促进学生主动学习，培养学生的创新精神。

第四，可以改变单一的评价方式，倡导多样化的评价方式，有助于调动学生的学习积极性，激励学生更好学习。

## 二、“教”与“学”的转变

---

### 1. 如何理解“自主、合作、探究”的学习方式

高中体育与健康要改变单一的接受式学习方式，倡导“自主、合作、探究”的学习方式，实现学习方式的多样化，以提高学生学会体育学习的能力，促进学生运动知识和技能、情感、态度与价值观的整体发展。

在过去的体育教学中，重点关注技能学习，认为技能提高了，学生就实现发展了。在教学过程中，往往过多地注重技能学习，是以动作要领、难点和重点、教学步骤 3 个方面来体现的，很少考虑学生的心理健康和社会适应能力，具有一定的片面性。

课程标准提出的自主学习、合作学习、探究学习就是一种适应社会发展的心理干预的方法，在技能的教学中结合这种方法将对学生的全面发展有更大的促进作用。

自主学习是为了实现体育教学目标，在体育教师指导下，针对自己的实际情况，选择最佳的练习方法，通过自己的努力和教师的帮助与指导，最终实现学习目标。自主学习具有能动性、独立性和创造性。在体育学习过程中，每一位学生的心理、生理都各不相同，每一位学生都有自己的学习能力，都有自我发展、自我提高的需求和学生情感的发展，教改中应越来越关注学生对自己的体育学习负责。在体育教学中给学生有自主选择学习内容和学习方法的空间，让学生学会自主学习，享受学习的乐趣。

合作学习是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确的责任分工

的互助性的学习，要注意选择适当的合作学习时机和时间。合作学习不是小组讨论，不是把课堂变成“小组合作秀”。合作学习是尊重学生认知规律，有一定目标，达到某种效果（如学习目标、科学方法、团队意识、竞争意识等）的学习方式，讨论不是无目的、无时间、无探究欲望的。

探究的学习方式，主要是让学生掌握探究的方法，学会探究能使学生适应社会的发展，探究是一种能力。在教学中发现，探究式教学也许会花费很多的时间，或许效果不一定如预期，但应关注的是学生探究的过程、学生掌握的探究方法，从而培养的学生探究能力。

## 2. 如何理解“快乐体育”与“成功体育”

“快乐体育”、“成功体育”可以说是我国学校体育发展过程的两种思想流派。不同时代由于教学侧重点的不同，产生过多种多样的体育教学思想。如：技术教学的思想，增强体质的教学思想，快乐体育的指导思想，成功体育指导思想。这些指导思想都在某些方面曾经发挥过一定的积极作用，但都存在不完善的地方。快乐体育的思想在一定程度上也考虑到了社会适应性，可是它只强调体验快乐，重视心理感受；而成功体育的思想在某种程度上重视了学生的成功感，有利于激发部分学生的学习热情。但这两种教学思想都是不太全面的。体育新课程确立了“健康第一”的指导思想，包括了人的身心全面、健康的发展内涵，强调体育课程教学不仅促进学生身体发展，还促进学生心理健康和社会适应能力的发展。并强调知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三者统一与和谐发展。

## 3. 如何正确理解教师的主导作用和学生的主体地位

教师主导，并不意味着学生“被动”；教师是教的主体，这个“教”的客体应该是学生，这才体现出教师的教是围绕学生展开的；学生是学的主体，这个“学”的客体（或对象）应该是知识技能，学生的学习目的是内化或掌握知识技能，为自身发展服务。体育教学中必须首先突出学生的主体地位，着眼于学生的主体发展；体育教学中还应该强调教师作为“教”的主体作用，绝不能因为突出学生的主体地位而丧失教师应有的作用。在课堂教学这个环境中，应该允许有多个主体共同存在。

## 4. 课程改革给学生带来哪些学习方式的改变

体育与健康新课程的学习带给学生的变化是多方面的，主要体现在以下几点。

（1）心理上的变化。学生能变被动的学习为主动的学习，因为选修的过程能基本满足学生的需要，利于学生感受到新的教学方式带给他们的心理愉悦感。

(2) 思维方式的变化。通过自主学习,有利于提高学生的积极性、主动性,利于最大限度的发挥学生的个人特点、取长补短。

(3) 为学生提供了良好的合作与交流的平台,有利于提高学生间交流与合作,增进学生间的相互友谊,提高学习的兴趣。

(4) 学生参与自评与互评,有利于提高学生的分析判断能力,提高学生客观分析问题的能力,同时感受评价自己和他人的方式与方法,尊重客观事实,又不伤害双方,提高了人际交往能力。

## 5. 如何激发高中学生的运动兴趣,提高学生的运动技能水平

运动兴趣与运动技能之间是相辅相成、密不可分的关系。运动兴趣对运动技能学习具有重要作用,有了运动兴趣才能更好地学习和掌握运动技能。一般来说,学生对运动项目产生的兴趣,一是从直接参与体育活动中产生的愉快体验中获得的,二是从对体育的价值认识和对健康的作用认识上获得的。学生在参与体育运动项目的学习过程中,逐步体验到参与运动和身体练习的愉快感,形成对运动项目的良好的心理意向和情绪体验,并不断感受参与体育活动的乐趣,最终发展成为对该运动项目的兴趣,并能形成运动爱好,同时促进了运动技能的掌握和专长的形成。

学生的运动兴趣不仅需要满足,而且需要想方设法去激发它。学生可能对某些运动项目一开始并没有表现出一定的兴趣,只要这些项目对学生的身心健康发展有益,教师就要尝试运用多种教学手段和方法去激发学生的运动兴趣。切不可因为教师没有及时关注和重视学生对某项目或某种活动形式的兴趣,而使学生原有的或已经形成的运动兴趣逐步消退。在体育教学中,不仅要尽其所能地满足绝大多数学生的运动兴趣,而且要能最大限度地激发学生的学习兴趣,这是促进运动技能教学、实践体育新课程理念的最好办法。

为了培养学生终身体育的意识和习惯,《课程标准》在强调改革教学内容和方法、提高教学的趣味性的同时,十分注重在此基础上培养学生的运动兴趣和爱好。所以,教师要尊重学生的运动意向和初始兴趣,有责任和义务设计好教学活动,形成良好的教学环境,并努力调动学生的学习积极性,促进学生的运动兴趣,从而变被动参与为主动参与,使学生全身心地投入到体育活动中来。

体育教学中要通过合理设置学习目标、拓展选择学习内容,要创造课堂教学的场地、器材设计等外部环境和学生心理方面的内部环境,积极改进教学方法,努力变换组织形式等,来增进情绪体验和运动意向,并通过启发与诱导来激发学生的运动兴趣。

## 6. 从学校体育教学的角度来看,为什么经常参加体育活动的学生偏少

(1)最主要的原因是没有养成健身意识与习惯。虽然从幼儿园开始已经接受了多年的体育教育,但忽视了健身意识和健身习惯的培养,更没有形成终身体育意识。

(2)对于大部分学生而言没有掌握适合自我的健身方法与手段。多年的体育教育,并没有使学生掌握体育健身的能力与方法,因为原有教学的“样样都教,却样样都不会、不精”。这是体育教育的遗憾,所以,新课程标准明确提出要使学生掌握一两项终身受益的体育方法与技能。

(3)另一个客观条件限制就是场地和器材。场地和器材限制应该不是主要理由,如果形成了健身意识和习惯,没有场地和器材仍然可以进行健身锻炼。

(4)此外也与学校对体育教育的重视程度有关。部分学校在追求教育的“功利化”,只追求分数,而忽视了学校体育教育,把它当做教育的“附属品”。

(5)家庭环境也是至关重要的。据社会调查,家庭体育意识高者,孩子的锻炼意识和终身体育意识也较高。部分家长一味地追求分数和名牌大学,忽视了孩子锻炼意识的培养,这也是家庭教育的极大遗憾。

(6)竞技化的教学模式,挫伤了部分学生的运动积极性,阻碍了部分学生运动兴趣的发展与形成。

## 7. 如何培养学生的体育运动习惯,形成健康的意识和良好的生活方式

《课程标准》对运动习惯的描述具有一定的层次性,要求学生经常而有规律地参与体育锻炼,并在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼;同时,期望学生理解体育锻炼对健康的益处,并逐步养成运动习惯。他们之间的关系是递进式的,首先要让学生喜欢上体育活动,然后是学会活动的方法,并形成运动爱好、专长与习惯,这是最终目的。形成习惯最关键的问题是学会活动以及科学地锻炼身体,在学会活动中获得乐趣才能产生自信心;继而更懂得科学锻炼的基本道理,由此一来学生就会从运动爱好上升到运动的良好习惯。

体育教师要高度重视学生运动习惯的养成,要考虑采取合理的诱导和运用适当的方法促进学生经常参与体育锻炼,并在平常的体育锻炼中体验运动的乐趣,从而激发运动情感,形成良好的运动习惯。体育教学要追求课内、外锻炼一体化,只满足于课堂上认真上课,而忽视学生课外活动的体育教学要打折扣;同时,体育教学也不能只满足于课内学生掌握了多少知识技能,而忽视学生的课外锻炼,这样即使掌握了某些运动技能,也不可能形成运动习惯。所以,从某种程度上说,促使学生养成运动习惯比掌握知识技能更重要。

对高中学生进行健康意识教育和良好生活方式培养有多种途径。高中学段的健康教育应该有其重点。所有的体育课都有健康教育的内容和义务,可以通过各种方式,如锻炼身体的方法、合理的运动负荷,将健康教育融入运动技能教学之中。其他部分跟运动技能教学无关,当前社会上普遍关注的健康教育内容,也可将其列入健康教育专题中去。设置健康教育的内容是要强化健康意识,因为仅仅通过体育实践教学是不能解决学生的健康意识的,如传染病的问题、营养的问题、爱滋病的问题等,必须要通过健康教育来培养学生形成健康的意识,进而养成一种良好的生活方式。新课程专门提出了健康教育的模块教学,已经形成专题体系进行教学,这种教学有特定的强化作用,应该努力发挥健康教育模块的重要作用。

但是,仅仅靠健康教育专题对学生进行健康素养的提升还是不够的。在具体的做法上,可以将课内和课外相结合,可以把健康教育与学校德育活动、卫生活动结合起来,搞知识橱窗,或利用校园网搞健康知识专栏,还可以进行健康知识竞赛,通过丰富的形式来辅助健康知识教学。健康教育是学校整个教育的大问题,甚至是一个举国的大问题,要通过各种各样的途径,让全社会都来关心学生的健康,都来关注学校健康教育。

## 8. 如何在体育教学中运用重复练习法

新课程下技能学习中的重复练习实际上是“螺旋式上升”的重复。以篮球运动员为例,从动作技能规范上来讲,其练习投篮的基本动作与普通学生练习投篮的基本动作应该是一致的,但是在动作的要求上存在着差异。学习主体的不同,必然导致目标的不同,要求也就不一样。以篮球学习为例,如投篮,在高一阶段技能测验时 10 个球进 5 个就可达优秀,到了高二就是 10 个球进 7 个才优秀。再如高一女生篮球课从原地固定传球,到行进间的传球;从定点投篮到运球投篮,同一系列动作的学习不仅仅是简单的重复,而是一种“螺旋式上升”的重复。

## 9. 体育课堂教学结构是不是只有 3 段或 4 段? 其关键要素是什么

20 世纪 70 年代受原苏联教育的影响,我国的体育课结构为 3 段或 4 段,或者叫三段论、四段论,3 段就是把体育课分为开始部分、基本部分、结束部分,如果是 4 段则分为开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。

这种划分体育课结构的说法,看起来便于理解、容易接受,其实,这样做容易使教学内容、要求与时间分配得过于死板,束缚了教师和学生的能动性。同时,这种划分强调了基本部分的教学作用,但往往忽略了教学是一个整体,忽视了其他部分的教育作用。

这种划分主要是依据生理学原理,关注学生的生理发展,很少关注心理和人的发展。体育课的结构应该由课程内容决定,不能呆板地认为一堂体育课就是要分为3段或4段。这种对课结构划分的固定化、模式化,容易使体育教学呆板化。体育课的目标、内容、对象、授课者、教育资源不一样,教学方法、教学过程、课堂教学结构也应该有所不同。

新课程倡导体育教学要关注学生的全面发展,关注教师的专业化发展,当然也应该提倡体育教学方法、过程乃至体育课堂结构呈现个性化特征,因人而异,因材施教,从而更好调动学生的积极性,发挥学生的自主性、创造性。同时,结构站在运动技能发展的角度,或者站在学生生理发展的角度去看,不同内容的体育课的结构也是不一样的。如健美操课,一定要把它分成开始部分、中间部分、结束部分是很难的;再如武术课,要泾渭分明分成3段或是4段更是不可行的。但是,上体操课,学习肩肘倒立时,如没有一定的结构,或者说不做好充分的准备活动,就有可能出现伤害事故。因此,不同的教学类型、不同的教学内容,本身就存在不同的结构。

现在的关键不是讨论要不要打破传统的结构再构造一种新的教学结构,而是要转变观念,转变教师在课堂上的角色,使课堂教学有利于学生的健康发展,这才是大家所期盼的。

### 10. 实施新课程后,老师的教案写法将发生哪些变化

在20世纪80年代开始的教学改革浪潮冲击下,体育课的结构产生了相应的变化。很多专家认为,3部分的结构形式存在不少问题,主要是教学内容、要求与时间分配得过于死板,束缚了教师和学生的能动性,同时,3部分的结构形式,其实仅仅强调了基本部分的教学作用,往往忽略了其他部分的教育作用,如果基本部分的教材较多、任务过重,就很难完成教学的任务,因此又提出了一些新的观点和结构,归纳起来大致有3种。

第一种仍是3部分的结构形式,但略有区别,即认为在加强体育课内身体素质训练的情况下,单纯地以3个大部分来划分显得比较粗糙,因此,又在3个部分内,各自划分为若干小部分,主要体现为以发展身体素质为主的教学指导思想。

第二种结构是以学生身心活动变化规律为依据的阶段划分方法,较常用的是6阶段教学结构,6个阶段分别是:引起动机阶段、满足运动愿望阶段、适当降低强度并保持活跃情绪阶段、发展运动能力阶段、身心恢复与调整阶段、小结和布置作业阶段。这种划分阶段的方法随着教学的需要可增减,类似于按生理负荷预计运动量,如果出现“双峰”,那么划分的阶段也就有所不同。这种结构的最大特点

就是不受各阶段时间分配的严格控制，具有较大的灵活性。

第三种是按学习内容、练习顺序安排的结构，有些类似于程序教学方法，它根据人体机能活动规律和动作技能形成规律来进行安排，运动负荷和合理休息交替出现，侧重学生的心理活动与情绪的调节，充分调动学生的活动积极性。

在未来的体育教学课中，上述课的结构可能还会有一定的改进与发展，这是因为，首先，以上这些结构类型，仍然是站在教师的立场上来进行设计的，并没有充分考虑到学生主体的需求；其次，这种从理论高度来进行设计的教学课的结构，只能是一种总体的结构框架，它的每一步都以它的前一步作为依据，因此是缺乏个性化的；第三，这种结构也只能限于传习式的教学模式。

体育课的各种结构模式是在经现代学校体育课程长期实践中逐渐形成的，是千百万体育教师不断探索的结果。探讨课的结构的目的，是为了更合理有效地发挥一节课单位时间的作用，为全面完成教学的目的和任务服务。但是，以上各种课的基本结构，都是根据人体生理机能活动变化的规律、卫生学的要求和学校教育活动的特点决定的。体育课的具体结构是根据教学任务、学生特点、教学内容和作业条件等因素确定的。也就是说，传统的各种体育课程结构模式是在学科中心课程理论指导下制订，并主要为运动技能教学服务的，划分结构的主要依据是练习强度和学生的生理承受能力。学生的心理感受、情意表现等均未成为决定课的结构考虑因素。它可能有助于有效地为传授运动技能技术服务，但未必能完全适应素质教育的要求。因此，在课程改革实验中，教师们完全可以根据新体育课程的需要，对课的结构进行大胆创新，灵活地运用已有的结构模式，而不必拘泥于某种一成不变的课程结构模式。

### 11. 如何使高中的运动技能教学与学生的生活实际相联系

(1) 选择教学内容时要考虑学生有没有这方面的体验与经验，有了体验学生学起来才会有趣味、有积极性，才会全身心地投入其中，才会有更好的学习效果。

(2) 教学内容要有助于学生在生活当中去运用，如果教的内容在生活当中都不能运用，那学了也是无用的和无价值的。不管是选择一个运动项目，还是选择一个项目中的具体内容，都要考虑该内容能否与学生的生活实际相联系。

(3) 运动技能教学要体现层次性，不能不切实际地给学生设置过高的学习目标与要求。要贴近学生的“最近发展区”确定目标，让学生“跳一跳能摸得到”；并注重因材施教，提高教学的针对性。

(4) 运动技能教学要考虑怎样面向全体学生，体现运动技能教学的针对性。



中学体育教学不是为了培养竞技体育人群的，而是培养未来的大众体育人群的，通过体育教学既促进学生掌握基本知识、基本技能和基本方法，也有助于学生课外进行体育锻炼。应该面向全体学生的生活实际开展体育教学，不刻意强求运动技术掌握得多少及其程度，要使运动技能的学习为促进学生身心健康服务。

## 12. 体育教学与竞技运动训练有哪些区别

竞技运动在新体育课程中占有十分重要的地位，竞技运动项目内容也是高中学生体育学习的核心内容。《课程标准解读》指出：体育新课程“反对的是体育课程的竞技化，而不是竞技运动本身，竞技运动项目仍然是体育与健康课程教学的重要内容和形式；竞赛仍然被用做重要的教学手段。”这就充分说明了竞技运动项目内容在体育新课程中的重要地位和作用。

“淡化竞技运动”不是体育新课程提出来的，体育新课程只是强调淡化竞技运动的教学色彩。首先，运动训练与体育教学是有本质区别的。竞技运动实际上向着两个方面发展，一个是向着高度竞技化的竞技运动训练方向发展，主要是为训练高水平运动员服务的；另一个是向着适应健身锻炼的学校体育教育方向发展，成为了学校体育的组成部分。这主要看教师能不能鲜明地判断运动训练与体育教学的根本不同。教学实践中不能将学校体育教学与运动训练同等看待，将体育教学上成运动训练课。然而，有些人将竞技运动训练的一套强加给学校体育，而另一些人不假思索地照搬照用，造成两种后果：一是不管现代竞技运动的高强度和高难度等特点，把竞技运动项目和内容生硬地搬到体育课堂上；二是不分是学生还是运动员，直接延用竞技训练的方法与手段开展体育教学。

其实运动训练与体育教学是截然不同的。第一是面向的对象不同，运动训练面向的是极少数具有一定运动天赋的特殊学生、特殊人才，体育教学面向的是全体学生、普通学生；第二是目标不同，运动训练是为了出运动成绩、达到比赛胜利，或争金夺银；而体育教学是为了促进学生的健康发展；第三是内容不同，运动训练的专项教学，非常强调高难度的运动技术和训练内容，而体育教学不强调身体训练，而强调适合学生发展运动技术和项目练习；第四是负荷不同，运动训练强调高强度和大运动量的极限负荷，体育教学强调适宜的运动负荷；第五是培养人才的方向不同，运动训练培养的是高水平运动员和竞技人才，而体育教学培养的是一般学生和普通公民。理解了二者的根本区别有利于更好地开展新课程背景下的体育教学。

### 13. 高中体育与健康课程选项教学有什么样的重要意义

(1) 选项教学彰显了素质教育的理念。校长们认为体育与健康课程选项教学克服了传统体育教学的不足,充分体现了“以人为本”、“以学生发展为本”的素质教育理念,它满足了学生的需求,有利于激发学生的兴趣,发挥学生特长、彰显学生个性与特色,对于学生养成终身体育的良好习惯作用是非常明显的。

(2) 选项教学促进了师生的共同成长。实施选项教学克服了传统体育课教师一统到底、学生被动学练的不足,尊重了学生自我选择的权利,从而使学生运动动机、兴趣得到有效激发,锻炼的积极性得到充分发挥,课堂气氛与以往相比也得到了相应的改善,为学生的终身锻炼奠定了良好的基础。同时,选项教学对体育教师的专业教学能力提出了更高层次的要求。

(3) 选项教学满足了学生选择项目的需求。学生们普遍反映,选项教学让他们学到了自己所喜欢的项目,提高了体育学习的兴趣和积极性,加深了体育课的参与程度,养成了自觉进行体育锻炼的好习惯。

当然,体育与健康课程实施选项教学的同时,也要关注当前选项教学实施过程中出现的师资、场地等不同层面的矛盾。如教师的专业结构与学生的选项要求不相适应的问题,高校对体育教师的培养模式与现实脱节的问题,部分学校不能满足学生选项学习的要求的现实问题,因此,在加强师资培训、改善办学条件方面应做进一步努力,以适应选项教学需要。

### 14. 为什么说选项教学突显了兴趣在体育学习中的重要地位

“兴趣是最好的老师”,离开了兴趣体育与健康课程就成了无源之水、无本之木,体育与健康课程实施中关注兴趣其实就是尊重学生主体地位的体现,彰显了体育与健康课程以兴趣为内核帮助学生建构运动情感、运动态度、运动习惯、运动经验和运动能力、实现“健康第一”指导思想的真谛。

普通高中《体育与健康课程标准》在课程基本理念中指出:“高中体育与健康课程十分重视培养学生的运动爱好和专长,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容选择和教学方法的更新,都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展,促使学生自觉、积极地进行体育锻炼,以全面发展体能和提高所学的运动技能水平,培养积极的自我价值感,为终身体育奠定良好的基础。”

兴趣是学生获得知识、技能的一种积极的心理表现。兴趣是学习的兴奋剂,也是学习成功的向导和推动力量,它支配着学生的学习和活动。布鲁纳说:“最好的学习动因是学生对所学材料有内在兴趣”,“学习的最好刺激乃是对所学材料的

兴趣”。古今中外的教育家大都强调在教学中要激发学生的学习兴趣 and 热情，多方调动学生学习的积极性与主动性。学生一旦对体育学习发生了浓厚的兴趣，把学习看成自己的愿望和需要，学起来就会精神愉快，不知疲倦，越学越爱学；相反，如果没有兴趣，就会感到体育学习是一种负担，甚至产生厌烦情绪。正如毛泽东所评论的那样，“身顺而心违，精神受无量之痛苦，精神苦而身亦苦矣”。

高中实施选项教学，本身就尊重了学生的兴趣选择，通过传统体育教学与实施选项教学前后的纵向比较，可以清楚地发现选项教学确实在学生的兴趣方面给予了极大的关注，即关注了学生运动的兴趣和学生的主动积极性，体现了课程改革以学生的发展为本的理念。仅从选项学习能满足学生想学什么就能练什么这个角度看，学生不仅选择了自己喜欢学的项目，而且还对选项学习有了全新的认识和感受。实践证明，选项学习的设计应该是新课程改革成功的一个方面。

### 15. 课堂教学常规妨碍选项教学的实施吗

这种观点是错误的，实施选项教学并不是放任学生无组织、无纪律，想干什么就干什么。

(1) 课堂教学虽体现“以学生发展为中心”、“关注个体差异”、“关注学生的爱好和特长”的新理念，但并没有否定教师的主导地位，而是提倡教学过程中的民主管理，改变以往教师控制和支配学生一切学习活动的做法；改变学生学习没有自主权，只是机械模仿和生硬练习“整齐划一”的现象。

(2) 新体育课程强调的是“以学生发展为中心”理念下的教学，更注重教师的专业引领和帮助，给学生充分的学习时间和空间，调动学生主动参与体育学习的积极性，促进学生全身心地投入到体育活动中。但不能将民主、宽松、愉快、活泼、有趣的体育课说成是违反课堂教学常规的教学；更不能将运用自主、合作、探究等教学方式的体育课说成受到课堂教学常规的束缚。

(3) 俗语说得好：“没有规矩不成方圆”，有效的组织形式、合理的练习队形、适宜的锻炼服装、科学安全的练习措施，都是课堂教学常规的内容，是培养学生意志力（自觉性、自制力）、合作意识和探究能力的重要手段。

所以，在实施选项教学过程中，课堂教学常规是体育教学达成教学目标、取得良好教学效果的必要保障，只是被新课程标准赋予了新的内涵，并没有妨碍实施选项教学。

### 16. 如何使体育课“活而不乱”

课堂上学生“乱”被有些教师认为是“最大的失败”，然而从某种意义上讲，

只有学生“乱”起来，课堂才更有效果。课堂上教师应激发学生的练习热情，促使学生积极参与课堂活动，充分体验体育活动中的乐趣，并能够积极创新，使整堂课的气氛欢快活跃。这样的“乱”恰恰是学生思维活跃，体验充分的外在表现。

实践中如何才能使体育课堂“活而不乱”呢？

第一，须处理好严与宽的关系，宽中有严。“严”是有课堂秩序要求，各个环节衔接自然；不是指教师对学生严厉，故意制造严肃的氛围。

第二，须处理好放与收的关系，收放自如。教师把主动权还给学生，并不是放纵，听之任之，否则就会偏离课堂教学的目标和方向。

第三，须处理好动与静的关系，动静分明。教学过程中较注重的一点是课堂要以学生实践为中心，多种活动为手段，让学生在大量的体育活动中去学习、体验、创新。在此过程中，教师要合理安排体育课的量与强度，尽量做到动静结合。

### 17. “专项学习”是“专项训练”吗

这里的“专项学习”指的是学生兴趣专长项目的学习，就是选项教学中的学生兴趣选项，即选项学习。

一些教师把“专项学习”等同于“专项训练”，这是错误的。“专项学习”是体现关注全体学生的爱好和专长、鼓励学生主动选择体育项目的教学活动；“专项训练”一般是指对体育特长显著的少数学生，按竞技规则、用特殊手段而进行的强化专项特长的训练活动，二者有交叉的方面，也有不同的内涵。

因此，选项教学绝对不能变成专项特长训练式的教学，否则将与课程标准相悖。

### 18. 新课改前后教师的角色发生了怎样的改变

过去往往过多地考虑教师的知识结构而对能力有所忽略，而本轮课程改革在课程标准中突出了教师的能力提高。课标对教师提出的能力要求是：对《标准》、教科书、教学参考资料的理解能力；学习、掌握与运用现代教育理论、体育理论、健康理论的能力；设计高中体育与健康课程教学的能力；激发学生学习主动性、积极性的能力；恰当指导学生学习和掌握体育与健康知识和技能的能力；运用多媒体教学手段辅助教学以及利用和开发体育与健康资源的能力等。

新课程中体育教师首先要明确职责，明确自己的角色。将体育教师的角色归纳为课程方案的设计者、学生活动的参与者、学生学习的指导者、课程资源的开发者。

(1) 课程方案的设计者。以前的课程管理是一步到位的。一步到位形式是指从课程的理念、目标、内容、实施和评价均在大纲中做了明确的规定，作为基层的学校和教师，只要照章办事，对号入座就可以了。在这种条件下，教师只是课程方案的执行者，而不是课程方案的设计者。

新体育课程实行三级管理体制后,课程管理采用了分步到位的形式,包括体育课程的国家管理、地方管理和学校管理。由于实施了三级管理,作为体育课程方案的最终制定者、执行者,体育教师的地位得到了提高,教师成为了课程方案的设计者。

(2) 学生活动的参与者。过去体育课堂教学,特别看重教师的组织教学,教师的主要任务是组织而不是参与,教师游离于学生活动之外。新课程改革后,特别提倡教师参与到学生学习活动中,这样有利于提高学生的学习积极性、活跃学习气氛。

(3) 学生学习的指导者。课程改革以前,教师在体育课上的指导作用从来都是被重视的。但是,关注的中心是技能学习,如在教学参考书中,往往提出的是技术分析、动作难点和重点、教学步骤,教师按照这样的程序来指导学生,新课程改革后教师对学生的指导有了新内容、提出了新要求,这说明教师的指导作用绝不是降低而是有了提高。

(4) 课程资源的开发者。课程资源开发包括人力资源的开发、体育设施资源的开发、课程内容资源的开发、课外和校外体育资源的开发,这些都是新课程改革后提出的新问题、对体育教师提出的新要求。体育设施资源不仅仅指标准的场地和器材,还包括根据本校的条件设计适合本校特点的场地和器材,另外在体育器材上要“一物多用”,提高体育设施资源的利用率。

(5) 教学改革的研究者。新课程改革提出了新理念和完整的目标体系,正确理解理念和目标是改革的前提,对于一线教师而言,需要不断地研究新课程,及时更新自己的知识。为了适应新课程改革的需求,加强必要的教学研究是提高教师自身素质的必要条件。

## 19. 教师如何构建教学内容

新课程标准下,教师的角色由一个单纯的执行者向课程内容的设计者转变。国家颁布的课程标准明确提出课程的目标体系与实施要求,在课程内容的构建方面是实行国家和地方、学校、教师分步到位的办法,学校参与课程内容的构建具有重大的改革意义。学校对课程内容的构建主要是由体育教师在组长的领导下,集体完成并经学校校方批准的课程实施方案。具体内容包括:第一,对课程目标进行整合,把课程目标转化为结合学校实际、适应学生发展特点并和学校确定的课程内容体系及重点发展领域相适应的学习目标;第二,确定本校的课程内容分类并列出相应的学习内容清单,一般是对第一步方案的调整和补充;第三,确定本校的特色运动项目,并提出对该学段的具体要求;第四,在体育组长的主持下,各任课教师分别制订出以模块构建为主体的全年教学计划。

教师是所任班级课程方案的最终完成者。作为教师参与课程内容的构建，主要的工作是在对课程目标整合的基础上，提出具有针对性的单元学习目标，并对课程内容进行选择、改造和组合。

对课程内容的选择和组合是教师对教学内容进行教材化处理的过程；对课程内容的组合是指在一个模块教学中，采用哪几种教材，并把它们合理地组合起来，使教材之间实现互补功能，最终全面实现课程目标。

在高中阶段采用以某一运动项目为基础开展单元教学时，还应当在单元中配以副项，以起到互补作用，以全面落实体育课程规定的各项领域目标。副项不必求全，只求适当，起到一定的调节作用即可，因此副项学习什么，可以由教师来配定。如篮球单元对学生身体影响是全面的，但缺少上肢悬垂与支撑能力，在篮球教学单元中搭配一些双杠练习可弥补其不足。在准备和放松活动中采用走、跑、跳以及徒手操活动性游戏、武术等，提高锻炼的全面性。

## 20. 目标统领内容给一线体育教师提出了哪些新要求

第一，教师在教学时首先要考虑到的是学生的实际和学生的发展究竟需要达到什么水平，达到什么目标。然后再去选择适当的活动，通过适当的运动项目来实现目标。

第二，在体育教学设计中根据目标去选择内容时，教师要去理解和把握水平五、六的目标。在这个基础上将水平五、六的目标与某个专项的教学有机结合。

第三，在制订模块教学计划的时候，要更好地考虑学生现有的基础和学生的基本需求。

第四，对某运动项目进行更深入的分析，看看它具有什么样的特性、具有什么样的特点、具有什么样的功能对学生可能会产生什么样比较好的影响，就是这个教材本身具有的特点。

第五，考虑本校的整个教学资源的情况尤其是场地、器材，以及可供使用的资源情况。

## 21. 在强调学生主体地位基础上如何发挥教师的主导作用

选择对学生有价值、有意义的内容让学生学习，使学生觉得学习是重要的和有趣的，让学生在学习活动中感受到快乐，产生学习的动力；通过创设问题情境、设置悬念等激发学生潜在的学习兴趣；利用学习动机的迁移，因势利导，激发学生学习兴趣。

在教学过程中，给学生以及时反馈，使学生了解自己学习活动的进展，激发进一步学习的愿望。当学生在学习中遇到困难时，及时给予必要的鼓励，让学生

建立起学习的信心。当学生独立进展时,教师应适当的表扬,对学生的努力加以肯定,维持不断进取的动力等。

## 22. 新课程改革对体育教师提出了更高的要求,加重了教学任务,而教师待遇相对较低怎么办

实施新课改,需要体育老师提高认识,转变观念,不断学习,具备实施新课程的一些基本能力,如撰写学校实施方案的能力,设计模块教学计划的能力,制订课时计划的能力,选择适合学生运动项目的的能力,校本化课程开发的能力,实施新课程后新的学生评价方法等。

体育教师的工作量认定和待遇问题是每一位体育老师都非常关心的,各个地区和各个学校的情况不同,待遇状况也不尽相同,提高体育教师的待遇也是每一位体育老师的梦想。在期望领导提高体育教师待遇的同时,是不是把我们的工作先做得更好呢?我们是否应先取得不菲的业绩,再作为提高待遇的筹码呢?有句话说得好“有为才有位”!

## 23. 如何理解选项教学与体育教师专项教学能力的关系

选项教学对体育教师专项教学能力水平提出了更高的要求,教师专业水平受制于原来的专业基础,传统的教学背景之下他可能胜任4~6节课的动作技能教学,或者满足学生的学习需要,但现在改为一个模块18课时后,教师甚至可能出现到10节课时就上不下去的情况,表明体育教师不能适应选项教学的需要,在教深、教透、教精方面缺乏能力,无法继续把本项目教完,形成这种原因的关键在于体育教师的专业水平欠缺与不足,自然就给体育老师提出一个挑战,如何面对与时俱进的时代背景不断地进行知识的更新和技能的储备乃至自己的体育专业教学理论的提升。另外,体育教师必须主动地寻求专业以外的项目教学的经验,来主动获取自己的技能储备,一般来说,当前开设模块选项教学,一个体育老师除有一个基本专项以外,还应该至少要储备2~3个,甚至4个或者更多的项目来满足模块教学的需要。

## 24. 如何处理体育课中的偶发伤害事故

体育运动中的偶发伤害事故有时是意想不到,更是无法回避的。发生了伤害事故,要根据发生伤害事故的预案及时地组织救治,同时向学校领导汇报事件的真实情况,另外,要积极与学生家长、班主任、德育处室等及时取得沟通,从而使得事件得到圆满解决。很多情况下发生事故后都要采取对体育教师的备课笔记进行检查,对当堂课的学生进行调查,对体育同行进行了解等方法,体育老师应努力提供方便,不得因发生事件而弄虚作假。

对偶发事故可以依据《学校学生伤害事故处理办法》来加以规范。

## 25. 年龄大的体育教师如何适应新课改

大龄体育教师仍然有着自身的专业经验与优势,丰富的教学实践经验就是自己的立身之本,当然,不排除自己知识结构有逐步弱化和陈旧的趋势,但为了适应新课改理念,还是要去学习从而完善自身知识结构,拓展自己的专业能力,模塑自身的专业品质。可以和本组年轻的体育同行,在专业方面相互取长补短,资源形成优势互补,这样方能使自己始终保持教学的“先进性”。

大龄体育教师可以通过逐步的学习克服自身的职业倦怠,让自己不断在专业领域内乐教、善教和会教,以不甘于平凡的心态对自己的教学事业负责,担当起教书育人的职责,用自身人格力量践行“千教万教教人求真,千学万学学会做人”的理念。

选项教学给大龄教师带来更多发展的空间。老教师对项目本身有着深刻的理解。所以在选项学习的时候,好多大龄教师发挥了自身的优势,甚至把一些训练中的手段通过改造再进入到体育课堂,受到了学生的欢迎。

## 26. 如何正确面对高考基本能力中的体育知识

山东省从2006年开始在高考中增加了基本能力测试,体育基本知识也在考核范围之内,由于部分学校在解读《高考说明》时存在误解和不全面的想像,过分追求分数,占用部分外堂课进行室内课教学,这样失去了体育学科的本质特征,为了考试而忽视学生的身体健康,这绝不会是体育考试发展的方向,也违背了基本能力测试的初衷。在基本能力测试的问题上,尽管目前还存在争议,但是大方向是正确的。基本能力测试可以督促学生进行多学科知识的探索,有利于培养全能型的人才,可以缓解和降低学生“高分低能”的发生率。

# 三、模块教学

## 1. 体育新课程倡导的模块教学是什么

教学模块是指一个有机的教学过程和相配套的教学内容的“集合”或“板块”。模块教学是指以一个模块作为教学的基本单位,从整体出发、统筹安排,通过每一次课的教学以点带面,从而达到完成模块教学目标的一种教学方式。

模块教学特点在于:完整、连续、独立。模块还有一个特定的含义:一个模块1个学分,共18个课时。



## 2. 选课以后，出现学生“窜项”现象时如何管理

这是在选项教学中的管理问题，课前实施点名是必要的，应关注每一位学生。一般学生是不会窜项的，因为学生都是选择喜欢的项目进行学习。如果学生跑了，应先反思教学是不是出了什么问题，教学方法和手段是不是受学生欢迎等。如果模块选项途中，学生提出换项也是可以的，但必须填写《换项申请》，得到学校管理部门和教师认可后，方可换项，否则不予执行。如果是某些同学故意窜项，应该严肃处理。学生在选课后，教学管理是非常重要的。在学生填写《选项表》时，有关的管理方法和措施，应该首先明确给学生，让学生遵章执行。如果在选项过程中发现意外的问题，应该及时汇总，制订解决办法。只有具备完善的教学管理方法和措施后，选项教学才能得以顺利的实施，否则，就会乱成一团。

## 3. 制订模块教学计划时如何考虑到学生的差异性

(1) 模块教学内容要选择要切合学生的实际情况，要选择学生经过学习和练习能够达到、能够掌握的内容，如过难，则不能充分调动学生的学习和积极性。

(2) 模块教学内容要符合本校实际，体现本校课程特色，内容的选择要有益于教师进行组织教学，且内容的构成要符合学生的年龄特征。

(3) 学生选项时，应该考虑男、女生性别之间的技能差异，以及男、女生自身的差距。在设置某一选项项目时，分成不同的水平模块，让学生根据自己的技术水平进行选项。如篮球，可以分成基础模块、巩固模块、提高模块 3 个不同层次水平的模块，也可根据本校实际状况，分成更多层次的模块。学生可以进行递进式的选项。

## 4. 健康教育的课时如何安排

从课程计划设置上看，体育课每周两课时是比较合适的，一个模块为 18 课时，如果一个学期按 2 个模块计算累计为 36 课时，如果划成周，一般一学年至少是 20~24 周之间，通常根据农历的年历变化而变化。一学期只有 18 周的情况比较例外，根据农历，通常情况下为 20~22 周，如果说按正常周的时间，除去了 2 个模块的学习，之外的课时每个学期至少有 2~4 课时可用于安排健康教育课时，在整个 11 个学分当中，只有健康教育课时是可以随机安排在 3 年 6 个学期当中去开设，健康教育是可以跨学期跨学年的，这就要求在每个学期里面充分地利用课时安排健康教育模块。

## 5. 谁来教授健康教育专题模块？健康教育应采取什么方式上课

学校可利用校医、生物老师和其他对健康教育有兴趣有研究的教师，让他们来兼课，也可以由体育老师来讲授。

健康教育模块教学应该是几方面结合起来的，如教师分专题备课、资源共享、专题报道、专家讲座等。教学方式可以是理论课的形式，也可以是专题课的形式，还可以使用多媒体辅助的教学手段，或开展研究性学习。健康教育可以采用小组研究性学习的方法进行。每学期列出健康教育研究小专题。学生小组选题，每学期交一次研究报告，举行一次健康教育的论文报告会。让学生分组研究，既增长学生的知识，又加强学生收集资料、整理资料的能力。

## 6. 田径模块教学能否融入到其他选项教学中

首先，田径模块的开设是作为一个完整的必修模块来进行的，田径这一模块可以分割成若干教学单元，每个教学单元不能进行分割，必须有连续性。这个模块主要学习跑跳投等基本知识技能，发展人体基本活动能力，是一个基础性很强的教学模块，在实际教学中，单靠 18 学时的田径教学模块是不够的。

把田径基本知识和素质的练习方法，融入到其他模块之中是非常好的做法，这样有利于学生健康体质的提高，有利于学生形成稳定的兴趣和爱好专长，完全是为了健康服务。但是，18 学时的田径教学内容不能融入其他选项教学中。

## 7. 投掷铅球这一竞技项目是否可以被淘汰

作为 18 学时的田径必修模块，必须开设投掷项目，可以用少量的学时让学生学习这一项目。在必修选学模块中，如果有些学生喜欢铅球，并愿意选择铅球作为自己的模块学习项目，当然可以开设；反之，如果没有学生愿意选择它，就可以不开设。

## 8. 体育课的排课原则是什么

由于体育课比其他课程具有更鲜明的外堂实践特点，一般学校的排课，都是优先排体育课，而且体育课排课的原则一般是上午第一节和第四节课不排体育课，第四节课学生空着肚子，对上体育课不利。排好了体育课才排其他各学科的课。但现实中确实存在体育课被“插空”的现象，如果出现这种情况则应协调教务处调课。

## 9. 新课程中的“模块”是否可以理解为相对独立的教学单元

对于高中新体育课程中的“模块”不能简单地理解为相对独立的教学单元，

单元可大可小，可以 3~5 个学时，也可以 10 个学时，有时候单元可以和模块一样，即 18 个学时，由具体学习内容的多少来定。而新课程提出的模块则是固定的 18 个学时，要求教师按照项目特点系统介绍和教授学习内容，学生来参加模块的学习都是对某一项目有一定兴趣，所以模块的学习有利于他们习得专长，从而高中体育课程有利于学生对一两个体育项目形成稳定的爱好。进而为终身进行体育锻炼打下坚实的基础。

### 10. 体育教学要不要追求运动成绩

体育教学的目的不是追求运动成绩。运动成绩是学习评价内容中的一个部分，也不是学生的最终成绩。在教学过程中，教师可以把运动成绩的进步幅度作为激发学生学习兴趣的手段，但绝不能把运动成绩作为体育教学的追求目标。

### 11. 篮球教学是否是课程的一个主项，新课程是否一定要学篮球

篮球是一项很普及的竞技运动项目，它深受广大青少年的喜爱，所以一般的学校都开设了篮球选项教学，但绝没有非开不可的意思。高中选项教学运动项目的设定受多种因素影响，这一点，通过一段时间的学习应该有所了解。如果学校没有条件开设篮球选项，或没有专门的教师，或学生不喜爱篮球，当然可以另选其他球类项目。

新课标列出了球类项目、体操类项目、田径类项目、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目和新兴运动类 6 大运动系列，篮球只是球类运动项目中的一种。6 大运动系列没有主次之分，各校、各地可以根据实际情况，准许学生自己选择运动项目进行学习，可安排每学期或每学年选择一次。再次选择时候，学生可以选择相同的项目，也可以选择不同的项目，但总计不宜超过 5 项。

### 12. 选项教学中是否可以使用专业的训练方法和手段

要在“健康第一”指导思想的前提下，使用专业的训练方法和手段，学生毕竟不是运动员，不要照搬训练运动员的模式来上课，要在加强指导的同时突出学生的主体地位，多开展丰富多彩的教学活动，促进学生的三维健康。

### 13. 新课改后传统体育项目是否应该被重视

新课标将民族民间传统体育项目列为 6 大运动系列之一，民族的也是世界的，倡议大家因地制宜多开发与利用民族民间传统体育项目，在体育选项上积极增设民族民间项目，如中华武术。

#### 14. 高中女老师较少，如何处理女学生的分班教学

这是体育教师配备中普遍存在的问题。开展选项教学时，可以有针对性地选择教师的特长项目进行教授，如果是部分选项，女生特别喜欢，而男教师在技术上存在弱势，如健美操选项，可以现学现教，也可以校外聘请。其他选项，男女教师都可以担任教学。

#### 15. 课改后，是否可以加入象棋之类的体育项目

棋牌类项目属于智力性体育项目，学校体育的根本任务是提高学生体质，增进身体健康，体育与健康课程的性质是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进学生健康为主要目的的一门必修课程，它的特征是具有鲜明的基础性、实践性和综合性。棋牌类项目并不具备体育课程的基本特点，因此体育与健康课堂教学中不能加入棋类项目。

#### 16. 体育教学中教师如何对竞技运动项目进行改造

在竞技运动项目改造的具体操作过程中，要根据《课程标准》的精神，遵循体育规律和健身原理，在充分研究竞技运动项目的教育性、教师的可操作性和学生的可接受性基础上，从运动的方向、形式、路线、距离、节奏、规格、场地、器材、规则要求、参加人数等运动学、动力学及文化学方面，对竞技运动项目进行科学改造，使其成为确实具有健身价值，并适合高中学生身心发展的体育教材。竞技运动项目的改造，通常要辅以教学方法和组织形式等环节的优化，才能确保实施的可行性与有效性。其基本方法为：

（1）简化技术结构，减小运动难度，使其既能增强体能、增进健康，又能减轻学生运动时的生理和心理负担。

（2）调整场地器材规格，修改竞技比赛规则，使其能适应广大高中学生的实际，有利于激发学生的学习兴趣，使他们全身心地投入其中。

（3）降低负荷要求，使运动负荷控制在最佳范围内，使高中学生能进行科学的锻炼。

（4）在组织教材内容时，调整和转换传统的竞技运动特点，充分挖掘运动项目的多种功能，更多地考虑教材的健身、健心以及促进社会交往方面的功能。

需要强调的是，经过改造的竞技运动项目，应尽可能针对不同学生的特点和个体需求，有目的地组织实施“健身运动处方”，使改造后的竞技运动项目能取得最佳的锻炼效果。体育与健康课程的教材内容由一般水平的大众竞技运动项目的引入，到竞技运动项目的改造，再向突出健身性、实践性并能使学生终身受益的

方面发展,是高中体育与健康课程内容发展的趋势。

### 17. 拓展训练是否可以引入新课程

拓展训练是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。它是一种户外训练,利用完善的拓展设施和自然环境,通过精心设计的活动项目,挖掘人的潜能,挑战心理极限,达到陶冶情操、磨炼意志、完善人格、熔炼团队的目的。

只要学生喜欢,有这方面的欲望,完全可以引入。关键是要改造成适合学校实际状况的拓展训练课程。使其适合进入高中体育教学,对提高学生学习兴趣,培养学生身心健康和社会适应方面的健康大有益处。

### 18. 教学反思是不是教学心得

写教学心得只是教学反思的一种途径。一线教师主要通过自己的课堂教学进行反思,还可以通过说课、评课,来进行教学反思,也可以放一段录像对他人的课进行反思等。

### 19. 什么是教学案例

教育案例是对一定教育情境下发生的教育事件的一种记录。是对某个蕴含着教育哲理事件发生过程的详细叙述和理性思考的一种叙事性报告。简而言之,教育案例是一个教育情境的故事加一个点评。这个故事有背景、有冲突、有问题、有活动形式和结果,是师生围绕一个主要问题或主要任务,经过曲折多样的教学过程而取得显著效果及经验教训的一种发人深思的教学实例。

### 20. 体育教学中如何建立和谐的新型师生关系

首先,老师和学生在人格是平等的,在教学中要尊重学生,允许学生不优秀;其次,每次课要点名做好课堂记录,严格要求,加强课堂纪律教育,培养学生团队精神;再次,尊重学生的项目选择,培养学生的兴趣爱好,创造体育文化氛围,科学育人。

### 21. 选项教学开多少项目比较合适

首先对自己本校的体育教学资源要进行可行性的分析,开设具体项目的学习内容要从学校的场地、器材、设备等方面的资源情况,即因校设项,如一个只有两片篮球场的学校最多只能容纳两个班上课,确定选项时开设3个班篮球就是不现实的。其次,教师的数量和老师的专项教学能力、场地器材和教师的专项教学能力的协调比较重要,很多情况下学校条件与教师专业教学能力是对等和协调的,场地条件好、教师力量也强,或者场地条件很差、教师专项教学能力非常强,教

师开设较多项目也是允许的；相反，场地条件还可以，但教师的专项教学能力较弱，教师教学专长项目如果比较集中，一所学校如果 5~6 个体育老师中有 3~4 个都是篮球专业，他们的篮球专项教学能力可能比较强，但其他项目的教学能力可能就比较弱，所以，开设多少个项目，还得充分学校的场地器材设备和教师的专项能力这两个因素。

在正式实施选项教学确定项目之前，必须做一个有关学生兴趣的调查，了解学生在哪些项目上有兴趣，并不完全按照学生喜欢什么就教什么，也不是体育教师专项是什么就去教什么，选项教学存在着一个教师专业、学生的兴趣与学校开设的能力之间的协调对接过程。学校在开设项目时，应充分考虑学生的基础，不能仅仅因为学校场地器材不足或自己专项教学能力不足就不去开设其他的项目，而忽视学生的兴趣，如果学生需要学习篮球，教师就不能因为过去是教田径的就不开设篮球。教学资源的相互整合在选项教学上显得非常突出。

可见，在学校条件许可的情况下，能够开设多少项目。能够几个班同时上课是第一个条件，第二个条件就是教师问题，有多少教师就开多少项目。已实施课改地区给未实施课改地区提供了借鉴的经验，选项一般不要超过 5 项。

## 22. 一个 70~80 人的班，学生兴趣很广泛，选项时如何满足要求

选项数目（一般不超过 5 项）是由学校制订的，学生在规定的范围内选择。如任课教师比较多，可采取打破班级界限进行选项教学的方式；如教师人数少，可采取班内选项教学的形式进行，按选项分组，发挥体育骨干的带头作用，教师巡回指导。

## 23. 选项教学还要不要队列练习

队列队形在学生的养成教育中起到了非常重要的作用。传统教学时代，队列队形是教学大纲规定的教材内容，教师为了完成教学任务必须教，学生必须练，应该说对学生的行为规范起了很大的作用。

课程改革以后，队列队形相对少了些，但是，这并不代表在高中阶段就丢弃了这一内容。

体育课中是否练习队列队形，这要由体育课的目标决定。在高中阶段，《课程标准》采用的是目标统领教材内容的框架，如果在一节课中，队列练习能为本课的教学目标服务，那么队列练习就是有必要的，反之就是没有必要的。

如果需要对学生强化一下队列队形内容，那么，在一个单元的教学中，安排一节队列队形课也未尝不可，但是，队列的内容应尽量与单元内容相融合。

## 24. 如何解决学生选项集中的问题

在选项教学之前,应该做大量的工作,例如:掌握学情,了解学生需求、客观分析学校场地设施、教师专业情况,根据掌握的情况设定选项。学生项目申请表可以设置两个选项,即主项和副项,教师可据此做好学生的思想工作,调剂各项目的人数;如某项人数还是很多,可根据学生基础分班,采取多开平行班的方式解决。

## 25. 选项教学虽有利于学生掌握一技之长,但是否阻碍其全面发展

《普通高中体育与健康课程标准》中规定,体育与健康课的授课模式为选项教学,教学内容有7个系列,每个系列的教学内容是以模块形式呈现的。选项教学所选项目必须能够达到课程目标,必须是学校能够开设并且是学生喜欢的。虽然选项教学模式是被广大专家、教师认可,但是,选项教学所选项目因自身特点,可能在发展学生某项身体素质方面有所欠缺(如篮球项目上肢力量发展不够的问题),这些在实际教学中可以通过身体素质练习进行弥补。因此,不能说选项教学阻碍了学生的全面发展,相反,选项教学为学生掌握体育技能向纵深发展拓展了空间,这一点应坚信不疑。

另外,学生的全面发展并不主要体现在运动技能项目学习的数目上,而是通过运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会方面5个学习方面的全面发展上。因为传统的体育教学告诫我们,过去样样都教的教学模式导致学生最后样样都不会,最终只能是事倍功半。所以,不要奢求学生能够掌握多项运动技能,换句话说,即使学生只掌握一项运动技能,他也能通过这一个项目来坚持锻炼身体,健康、全面发展。

## 26. 如学生7个学分都选一个项目,是否更利于学生发展

在选项教学中,学生7个学分选一个项目的情况很多,在这种情况下,教学设计是最关键的。首先在这个项目下按照学生情况划分7个模块,其次确定模块内容,最后写出7个模块的教学计划。需要注意的是,这7个模块的内容是递进的,如果还是采用循环的形式安排教材内容,学生的运动技能不能得到持续的提高,学生很容易发生兴趣转移。

## 27. 选项教学能否等同于专项训练课

(1) 为发展学生的爱好和兴趣,选项教学十分重视学生的运动爱好和专长,使学生在不同水平、不同层次上都有所进步,使学生自觉、积极地进行体育锻炼,以全面发展体能和提高所学的运动技能水平。

(2) 选项教学是面向全体学生的教学,要遵循教育教学的规律;专业训练化

式的教学，身顺心违的局面屡屡发生，这正是体育教师要改变的。

(3) 选项教学和专项训练课是两个不同内涵的概念，有交叉的方面，也有不同的内涵，专项训练的方法在教学实践中可以借鉴，如变换练习法，但选项教学绝对不能变成专项特长训练式的教学。

## 28. 还要不要运动训练

运动训练是学校体育的重要组成部分，是体育教师工作任务之一。由于专题的原因，研修中谈得很少，但并不是不要。老师交流中涉及到运动训练的内容很多，专家们也很关注，但是，个别教师“重训练轻教学”的思维方式依然没有变。重点应该放到“如何处理好教学和训练的关系上”。具体的训练方式方法，最好放在教练员培训中进行研讨。

# 四、评价实施

## 1. 课程改革中，好的体育课究竟有哪些标准，如何去衡量或评价

体育教学实践中，不同的体育教师有不同的教学特色，优秀的体育课应该是百花齐放、各有特色的。但归纳起来，一节“好”的体育课应该有这样3个共性，第一，教会学生，使学生掌握一定的运动技能；第二，教懂学生，使学生既能掌握运动技能，又能初步理解技术过程及原理（知其然又知其所以然）；第三，使学生在学习中能体验到体育运动的乐趣。

## 2. 课改和现行的《国家学生体质锻炼标准》是否有冲突

《学生体质健康标准》经过试验后，现已正式更名为《国家学生体质健康标准》，它与《课程标准》不矛盾，是相辅相成的关系。《国家学生体质健康标准》的测试目的是对全国学生的体质健康水平进行了解与评估。通过这个测试结果的前后比较来了解课程改革对学生体质健康状况的影响程度。在平时的教学中要有意识地将《国家学生体质健康标准》内容穿插在课中进行练习，体能测试最好能结合《国家学生体质健康标准》的项目进行，这样可以避免重复的测试工作。《国家学生体质健康标准》是对课程标准实施的检测和促进。

## 3. 如何认识体育学习评价的功能与目的

在体育教学过程中，体育学习评价可以说既是一个教学过程的结束，又是下一个教学过程的开始。它发挥了甄别与选拔、检查与监控、反馈与交流、导向与激励等功能。正如我国学者所指出的：“评价是提高学校教育质量的重要保证，是



完善教学系统的重要环节，是推动教学活动不断增值的重要手段。”

多年来，我国的体育学习评价充分发挥了评价的甄别与选拔功能，忽视了评价的反馈与交流、激励与导向功能。根据现代教育评价理论，体育学习评价的主要目的有：

- (1) 了解学生的体育学习情况与表现，以及达到学习目标的程度；
- (2) 判断学生在体育学习中存在的不足，分析其原因，并改进教学；
- (3) 发现学生的潜能，为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会，并鼓励和促进学生的进步与发展；
- (4) 培养学生正确认识和评价自己与他人的能力，达到自我教育和互相教育的效果。

#### 4. 如何在有限的教学时间内进行过程性评价

在体育新课程的教学实践中，学习目标主要是在“过程”中完成的，其中许多目标（如学习态度、情意表现、合作精神、健康行为、创新能力、发现问题和解决问题的能力等）如果不在“过程”中进行评价，放到学期末一起来“算总账”则意义不大。因此，体育学习评价应注重多种方法的结合，在教学过程中融过程性评价和终结性评价于一体。

(1) 强调过程性评价并不是不要终结性评价。体育学习评价强调过程性评价，并不是不要终结性评价，而是要开发过程性评价。过程性评价主要是为了达到鼓励学生学习，调节教学过程，从而最终提高终结性评价的价值和效用。

(2) 进行过程性评价并非时时刻刻要在教学的过程中对学生进行测试。过程性评价是指在教学过程中，为使学习效果更好，应对学生学习的各个方面进行及时、不断的评价，以便及时反馈和有效调整教学过程，促使学生进行有效学习和不断进步。这种评价包括平时课堂上口头上的语言评价、中期学习情况的简单反馈以及成长记录袋式的评价等方面。

过程性评价更多地可以渗透到体育与健康课堂教学中进行，作为教学的一种手段，并不会额外地增加教师的教学时间。另外，如果可能的话，也可以进行成长记录袋式的评价，将其归入每位学生的成长记录袋中。这都不是在课堂上进行的，所以不会占用一周两节体育课的时间。

(3) 过程性评价也可以通过关注学生的进步幅度予以体现。过程性评价的作用还可以通过对学生体育学习的进步幅度进行评价来予以体现，因为学生的进步幅度主要是通过学生平时的努力所获得的，其表现的正是学生平时的体育学习表

现和学习的过程。对进步幅度的评价所需要的只是前后两次测试成绩的比较。对于高中的模块教学而言，这两次测试成绩完全可以用后一个模块测试成绩减去前一个模块的测试成绩，然后运用其差值进行相应的等级或分数评价等。

## 5. 如何把学生评价落到实处

(1) 让学生参与评价可以帮助学生正确地了解自己的学习情况。在体育教学中，最了解学生学习情况的应是学生本人。让学生参与到体育学习评价中来，可以使学生对自己（包括对同伴）的体能、运动技能、体育学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面的情况有一个清醒而正确的认识，在此基础上看到自己和他人的长处与不足，从而使评价能够触动学生的内心深处，把学生的体育学习评价过程也变成教育和体育教学指导的过程，变成不断促进学生健康、全面发展的重要手段，从而实现体育学习评价主体的多元化。

(2) 让学生参与评价可以帮助教师获得更多的学生体育学习信息。在过去的几十年中，学生的体育学习评价形式只是采用单一的由教师对学生进行的外部评价，教师对学生进行评价似乎是天经地义的事情，几乎没有人会怀疑这种权威式的评价存在哪些问题。让学生参与体育学习评价不仅会帮助体育教师获得更多学生体育学习的信息，还有利于调动学生的积极性，培养学生正确地认识和评价自己与他人的能力，从而促进学生的进一步发展。

(3) 学生与教师一样具有一定的评价能力，但需要正确引导。中小學生具有一定的评价能力，完全有能力对自己和同伴的体育学习进行分析与判断。但是，在基础教育阶段，如果学生不够重视，原本所具有的评价能力不仅不会得到提高，反而会因为某些因素的干扰而慢慢减少。由此可见，让学生参与到评价的过程中，如果学生没有得到正确的指导，学生将会受到其他因素的影响，导致“为了评价而评价”、“为了成绩而评价”，从而失去了让学生参与评价的真正意义与价值。因此要培养学生正确认识与评价自己和他人的能力。

(4) 学生评价重在评价的过程而不是结果。教学实践中，教师应更多地关注学生评价的过程。至于其结果，一方面可以帮助体育教师获取更为全面的评价信息，另一方面也可以让学生在获得结果的过程中清楚地了解自己 and 同伴学习的情况。

## 6. 如何对待体育学习评价新体系可能增加体育教师工作量的问题

(1) 不能绝对地认为不增加工作量的评价就是好评价。衡量一个评价的好坏主要应以是否能有效地促进学生进步与发展为标准。过去传统的体育学习评价虽

然简便易行，但因其评价内容单一导致对不同基础水平学生评价的不公平以及评价内容与课程目标相脱节的现象。新的体育学习评价涉及面较为广泛，可能会导致教师工作量的增加，但绝对不能因此而否定体育学习评价新体系的合理性。

(2) 要思考如何在“减少”教师的工作量的前提下全面做好评价工作。在教学中充分地运用已有的评价工具，或者设计更多的评价方法和手段来减轻教师的评价工作量。例如，有校园网的学校，可以运用“中小学生体育学习评价系统（网络版）”对学生的体育学习进行有效评价；没有条件的学校，也可以适当地利用 Excel 等计算机软件来帮助教师进行成绩的计算，或者设计一些既能体现体育学习评价新理念，又简便易行的评价方法和手段等。

(3) 有些作为教学辅助手段的评价内容和方法不能认为是增加了教师的工作量。有些评价内容和方法主要是渗透到平时的教学中进行，如课堂上的口头评价，专门设计的自评与互评教学展示活动等，均是体育教学中的一个部分，用以辅助教学的顺利进行。这些评价并不是额外地增加了教师的评价工作量。

## 7. 在多元评价中，有教师评价、自我评价、相互评价，能否再加一种社会评价

完全可以，但是加入哪种评价不在于这种评价的形式，而在于评价带给学生的好处。让学生进行自我评价和相互评价，主要是为了让学生在这样的评价实践中，逐渐学会正确认识与评价自己与他人，培养他们的评价与分析能力。所以，只要这里所指的社会评价对于学生的成长来说有好处，完全可以加入进来，从而有利于多元体育学习评价的实现。

## 8. 高中 3 年应如何分配 11 个体育与健康学分

《课程标准》规定，学生每完成一个模块的学习，且成绩合格即可获得 1 个学分。高中 3 年中，学生修满 11 个必修学分（含田径运动系列必修 1 学分，健康教育专题系列必修 1 学分）即可达到体育与健康课程的毕业要求。一般而言，在高一第一学期的第一个模块安排田径的必修必学内容；从第二个模块开始（即高一第一学期的下半学期）至高三上学期，共设置 9 个必修选学模块，进行选项式学习；健康教育专题系列的内容主要分散在高中 3 年完成，完成后通过考核再给予相应的 1 个学分；高三下学期每周必须安排 2 节体育课以保证学生的活动时间，但不给予学分评定。

## 9. 高中体育学习评价新体系的积极意义

课改后的学习评价同原先以“甄别”为目的的评价相比，确实存在着许多积极的意义。课改后的学习评价更多地表现出导向性、诊断性、反馈性和激励性。评价内容的多元使得学习评价具有了“育人”的导向，评价过程的诊断性让每位同学都能看到自己的进步和不足之处，评价结果的反馈性和激励性更是每个被评价对象所最希望看到的。

## 10. 学生的学习兴趣和积极性是否仅仅来源于学习评价

任何时候都不要去追求绝对公允的评价方法或者体系，因为评价本身的功能多样性就允许评价有不断发展的空间。只能说评价方法或者体系更加合理科学，却不会有最合理科学的评价一说。学生的学习兴趣 and 积极性可以通过评价来导向和激励，使学生的学习兴趣 and 积极性进一步提高，通过其他办法同样可以提高学生学习的兴趣和积极性，如直接的鼓励和奖励，学习过程中体验到的成功感等。而要说学生的学习兴趣 and 积极性仅仅来源于学习评价就更不准确，因为当一个人对一个体育项目体现出学习兴趣和积极性时，他的原动力可以有很多种，有的学生是追时髦、赶流行；有的学生则是看中了某个项目的健身价值；有的学生则是为了给自己多些机会和别人接触和交流等。

## 11. 为何说评价中对各个方面进行评价的比重不可固定

体育与健康学习评价具有“育人”的特点，这个特点就是通过对权重的调整来发挥学习评价的导向性。例如，一个体质不是很好的同学，上课很认真，那么对于这位同学，可以降低体能、运动知识和运动技能的权重，提高其他 3 个方面的权重。

同时体育教师要从传统的评价规定框框当中解放出来，发挥评价激励作用，让体能差些、技能差些的学生也能体验到运动的乐趣，这样得出的评价结果才能够保护他的学习积极性。

## 12. 如何避免学生在自评互评过程中的虚假评价现象

要加强自评的指导工作，自评要做到有据可评；互评以小组为单位进行，每个学生在本组阐述自己的评分依据，在学生自评的基础上，小组长组织组员民主表决，选出本组成绩突出的学生，可以避免互评时两人相互虚假打分的现象。

## 13. 在评价中应该如何关注学生的进步幅度

在《普通高中体育与健康课程标准》中，评价方式的改革应该说是课程改革

的亮点之一，新课程的评价方法是非常人性化的评价方法，也是比较公平的评价方法。新课程的评价在绝对评价的基础上，突出强调了关注学生进步幅度的相对性评价；强调让学生参与到评价中来。学生参与评价的作用并不仅凸显了学生的主体地位，更重要的是让学生在教师的指导下，学会正确地认识和评价自己与他人，不断提高评价能力。

新的评价方式正处于由单一教师评价向教师评价与学生评价相结合的观念转变过程之中。在目前这种状况下，学生的自评、互评确定还存在一些问题。但是，如果因为目前学生在自评互评中存在问题，就取消学生的相互评价，这样又走向了另一个极端。如果在评价中一味地不相信学生，再好的教学方法，再好的评价方式都是一纸空谈。

## 五、课程开发

### 1. 国家课程与校本课程的关系如何

随着校本课程建设兴起和学校体育新课程改革的推进，对《体育与健康课程标准》的以目标统领内容的实施，学校需要对国家课程进行校本化开发和校本课程开发。

(1) 校本课程建设有别于国家课程校本化开发与建设。校本课程开发有两种形态，一种是“校本课程”的开发，一种是“国家课程的校本化开发”；校本课程开发是在国家课程计划中预留 10%~25% 的余地中进行的课程开发。“国家课程校本化开发”是学校对国家课程进行校本化建设的过程，既有对国家课程进行适应性改编，也有学校自主开发的课程。

学校体育课程（国家课程）校本化开发，是学校根据实施情况校本化实施《体育与健康课程标准》，对学校体育课程进行整体开发的过程。学校可以根据实际情况和学生发展需求，制订体育与健康课程实施方案，制订模块选修实施意见，制订模块计划和课时计划，组织实施体育课堂教学。体育校本课程开发就是学校进行体育校本课程建设的过程。

(2) 学校体育课程（国家课程）校本化开发与体育校本课程建设的异同点。学校体育课程（国家课程）校本化开发与体育校本课程建设相同点在于：思考问题的出发点是一样的，都需要学校摒弃盲目套用他人成功经验的做法，根据学校特色、文化内涵、办学理念，在认真分析学校课程资源、教育资源和社会可利用教育资源的情况下进行课程开发。

学校体育课程（国家课程）校本化开发与体育校本课程建设不同点在于：体育校本课程建设是一个原创性的活动，是根据学校的办学理念和教育哲学组织或进行开发活动，课程内容、课程形式、课程目标和开设时间都是由学校或教师决定的；学校体育课程校本化开发是学校根据国家的课程目标进行课程开发的活动，学校或教师在进行开发活动时不可以改变国家课程目标，包括课程计划，如实施学校体育课程就只能按《体育与健康课程标准》所制订的目标，按照课程标准所规定的课时计划“高中每周两课时、水平二～水平四每周 3 课时、水平一每周 4 课时”组织实施体育教学。可以变化的部分是：学校或教师可以根据学校特色、文化内涵、办学理念、教育资源，对课程内容进行选择或改编，可以选择和改变教学组织形式和教学方法努力使体育教学更加有效地促进学生全面发展。

学校体育课程（国家课程）校本化开发与体育校本课程建设的鲜明特点是：体育校本课程建设是一种满足学生个性化发展的课程开发过程，是学校在国家课程课时计划以外进行课程开发和课程建设的过程。而学校体育课程校本化开发是一种对国家体育与健康课程进行以校为本的适应性开发的过程。

（3）校本课程开发与建设的原则性。坚持以学生发展为本，结合学校的实际，优化课程结构，增强课程的适应性，让每个学生的潜能都获得充分和谐的发展。

充分考虑学生的需要、兴趣与经验，确保学生享有必要的课程管理权利，在一定的范围与程度内，创造各种机会，使学生能够参与课程决策。

充分利用和开发校内外课程资源，把学校物力资源、财力资源以及师生中的生活经验、特长爱好，转变为促进校本课程健康发展的基础；满足教师专业发展的需要，给予教师参与开发课程的机会。

根据学校的培养目标，满足学生发展需要的同时，设置可供学生选择的、灵活的课程；实现学校的课程创新，形成学校的办学特色。

## 2. 体育课程资源开发中应注意哪些原则

高中体育与健康课程开展选项模块教学时，在教学项目选择和内容开发上要注意以下原则：第一，要执行《课程标准》，根据国家课程选择和开发教学项目内容；第二，根据地方特点参照地方课程选择和开发教学项目内容；第三，根据本校学生的身心发展特征和兴趣爱好选择和开发教学项目内容；第四，根据教师教学特长和努力方向来选择和开发教学项目内容。

高中选项模块教学的项目选择和内容开发要根据本地区课程实施方案的精神和要求，结合本校场地器材、师资力量、学生的需求等因素，开发设计适合本校

特点的课程,既符合体育的地域特点,也增强了学校对课程的适应性,充分满足了本校老师和学生的需求,为更好地实现体育与健康课程的目标奠定了基础。

高中选项模块教学的项目选择和内容开发要做到统一性和灵活性相结合。学校课程的统一性是指课程建设管理上要统一必修课内容,统一评价体系,统一选项管理,统一学分管理等;灵活性是指学生必选和自选内容可以灵活安排时间,教师的模块教学可以根据学生实际情况灵活机动,以人为本,鼓励教师大胆创新,发挥自己的专项特长,培养更优秀的学生。

高中选项模块教学的项目选择和内容开发要做到老师选项目和学生选老师相结合。根据目前我国学校的师资储备和场地设施情况,项目选择和内容开发只能满足老师选项目和学生选老师的需要。若采用小班化教学,则许多学校教师人手不足;若学生自由选项,则教师专项能力不足,所以有条件的学校需要不断引进人才,在减少选修班人数的同时尽可能满足学生选项的需要。

为了对本地区学校开展选项教学进行有效指导,教研室可以统一下发相关登记表,对学校情况进行调查研究和指导,如下发《学校场地设施和主要器材登记表》、《学校体育教师情况登记表》、《学校课程的项目选择和内容设置计划表》等,地方教研室成立指导小组对各所学校进行检查评估和指导,努力开发建设最佳的学校课程实施方案,力争实现最佳的教学效果。

### 3. 开发课程资源的步骤是怎样的

实施高中选项教学需要开发的课程资源很多,建议根据本校开展选项教学的需要,建立操作流程,明确开发的步骤。

- (1) 开发校长资源——赢得支持,汇报新课程精神,提交课改方案;
- (2) 开发教师资源——师资整合,挖掘教师特长,明确教学项目;
- (3) 开发学生资源——自主选项,制订选项表格,统计学生选项结果;
- (4) 课程内容资源——课程设置,设计学校课程框架和水平计划,制订模块计划和课时计划;
- (5) 开发课表资源——安排课表,设计班级组合方案,进行教师课时安排;
- (6) 开发设施资源——场地器材,根据不同教学项目的需要添置教学器材,布置教学场地;
- (7) 开发评价资源——教学评价,制定学校评价体系、项目评价标准。

### 4. 如何对体育与健康课程设施资源进行利用与开发

- (1) 要发挥体育器材的——多种功能,一物多用,根据器材特点确定其多种用

途,是解决器材品种少的好办法。例如:跳绳,可以做绳操、斗智拉绳、绳投掷、踩龙尾等。小皮球,可以用来踢足球,也可以用来投掷,还可以用来打篮球。

(2)制作简易器材,学校可以结合本校实际,利用废旧物解决器材的短缺,制作简易器材,改善教学条件。例如:用废旧的竹竿和橡皮筋制作栏架,用废旧足球、棉纱和沙子等制作实心球,用树桩制作“山羊”,用砖头水泥或石块砌成乒乓球台等。此外,还可以用生活用品替代器材。例如:书包,可以用做负重物、障碍物、标志物;上衣、手绢,可以用做传接物,进行接力跑。

(3)要改造场地器材,提高场地利用价值,把学校成人化的场地器材改造成适合中学生活动的场地器材,这里有大量的工作要做。要把场地器材改造成中学生的运动乐园,就要打破竞技化的、成人化的场地器材规格限制,一切从学生的实际和兴趣出发,重新对学校场地器材进行规划、设计,以满足学生体育活动的需要。例如,可以将场地器材改造成:3个球门的小足球场、降低篮球架高度的小篮球场地、小型板羽球场地、小型毽球场地、多功能活动区等。

(4)要合理布局学校场地器材,学校场地器材的布局,要满足教学、课外体育活动和校内比赛的多种需要;还要确保安全和学生有地方活动。

## 六、体育设施硬件建设问题

### 1. 学校体育设施不完善时,如何更好地开展体育教学

部分老师认为没有体育场地就不好上体育课,没有新颖体育器材难以吸引学生,总体看来有一定道理。但对体育学习与锻炼而言,自主意识比场地设施更重要。武术习语中有“拳打卧牛之地”,喻指对真正的练习者而言,场地条件不能成为限制人们锻炼的因素。

场地设施的确很重要,新颖的场地器材,能调动学生兴趣,激发学生热情,但场地器材并不是决定因素,起决定作用的还是教师的组织引导和学生的自主学习意识。对不想学习、不想锻炼的人而言,再好的场地设施都是摆设。

在我国,体育场地受限是普遍客观的因素,体育教师应该时刻牢记自己的职责。作为体育教师不应太局限客观条件的制约,应该有“有条件要上,没有条件创造条件也要上”的精神。只要从现实条件出发,动手动脑利用和开发有利于体育课程改革需要的一切资源,不畏困难、不空抱怨,踏踏实实从自身做起,一定会创造性地完成体育与健康课的教学任务。



## 2. 课改对学校的硬件要求很高，是否所有的学校都具备条件

新课程提出了课程资源开发的概念，这对贫困地区的老师提供了一个契机。可以自主开发，拓展一些地域性特色项目、校本教材成为教学内容进入课堂。全国学校众多，不可能都是同等条件，老师可以一起携手走进新课程，积极探索，根据学校的实际，结合课程标准来进行教学。

## 3. 学分管理在山区是否能行得通

学分是一种评价学生学习的方式，是高中阶段所有学科采用的一种形式，应该可以做。主要是学习目标的达成，只要有效的完成学习目标，就可以获得标准学分。

## 4. 选项教学前后场地器材有什么需求和变化

选项教学实施后大多数学校的场地器材并没有多大的变化，当然，为确保新设选项的顺利实施，学校的确需要在场地建设与管理方面有一定的发展和变化。未实施选项前因为按照大纲要求去教，什么项目都要教，项目开设往往多而全；实施选项教学之后，通常在固定的教学区域，开设与学校相适应的几个项目，出现场地器材设备数量不够的问题，一般与在选项之前对场地资源的配制、资源设计与分析上出现落差，未充分考虑到学校现实条件和可能条件就去开设这些项目，原因是由于缺乏周全的设计而引起的，但这都是可以避免的。实施选项教学调研结果表明：场地问题影响不大，但器材需求数量有所提高。某些具体项目如羽毛球、乒乓球、篮球需求量大。这就需要体育组与学校总务后勤部门提前联系保障教学需要，在开学初器材配备计划里面要首先考虑那些高损耗器材的补充。

## 5. 如何解决条件落后的农村中学体育师资、场地设施、器材等资源不足的问题

很多学校体育师资、场地、器材等资源条件不足，是这次体育选项教学改革所面临的一个现实问题。尤其是在许多经济欠发达地区的农村中学，怎样正确面对、合理解决此类问题也成了体育教师最为关心的话题。

(1) 针对体育师资不足的情况。体育教师师资条件不足的表现形式有两种：一是体育教师人数配备不足，也就是老师们经常提出的班级多、教师少的情况。另一个是体育教师的专项技能不足，不能满足学生多样化、个性化的选项需求。

针对第一种情况的利用与开发途径有：①在学校其他学科的任课老师中聘请有一定体育项目特长的老师担任选项课教师；②在社会聘请有体育特长并有一定教学经验的人员担任选项课教师；③与体育部门联合办体育特色班，教体结合，让教练担任选项课教师；④学校或学区之间互换体育教师。

针对第二种情况的利用与开发途径有：①体育教师加强自身运动技能的锻炼或自学相关运动项目，提高自身的运动技能水平；②鼓励体育组的教师主次兼项；③由上级部门加强体育教师专项技能培训。

总之，体育教师资源是体育课程资源中最为核心的资源，在利用与开发中担当主体地位。因为在教育过程的推进中，教师最能了解学生的知识、能力、兴趣等，并能按学生的需要来设计教育活动。通常学生最容易认可和接受那些由教师制订的课程决策。教师的这种作用是参与课程资源开发的其他角色无法代替的。因此，教师要积极转变角色，从一个“教书匠”转变为一个研究者、开发者，进入到课堂教学实践中，并成为能对自己实践不断“反思的实践者”。

(2) 针对体育场地设施资源不足情况。针对体育场地设施资源不足的现象，可以从以下 3 个途径利用与开发：①充分合理地利用现有体育场地，如开发一场多用、一场多门、一墙多用，②改造体育场地设施。如篮球场上的多门足球，③改造适合学生开展适应体育场地的运动项目，如针对体育场地小无法正常开展足球教学而开发出的中置足球。

(3) 针对体育器材资源的不足情况。①一物多用。如实心球可以用来投掷，也可以用做障碍物、标志物，还可以用来打保龄球；跳绳可以用做绳操、跳移动绳，跳蛇绳、二人三足跑、三人角力、拔河等；接力棒可以用做接力跑，也可用做体操轻器械、哑铃操等；栏架可以用来跨栏，也可以用做钻越的障碍等；橡皮筋可以用来替代栏杆、跳高横杆等；标枪可以用做标志物，也可以用做跳跃障碍物、绕竿蛇形跑等；手榴弹可以用来打保龄球，也可以用来做接力跑的器械等；体操棒和足球或排球可以用来做“赶球进圈”的游戏等；鞍马、跳箱、山羊等体操器械可以作为障碍物使用。②废物利用。利用和开发一些生活中的废旧物品。如废旧球、塑料瓶、木块、布条、布带、编织袋、尼龙袋、旧报纸、竹竿、废旧轮胎等。③学生参与开发。可以让学生开动脑筋，自制一些简易的体育器械，培养学生动手、动脑能力和创新能力。例如，自制沙袋、接力棒、毽子、滚铁环、呼啦圈、抽陀螺、体操轻器械等。

总之，由于各地、各校的条件不同，或多或少地存在课程资源不足的问题，因此课程资源的利用与开发也不能强求一律，而应从实际情况出发，发挥地域优势，强化学校特色，区分学科特性，展示教师风格，扬长避短，因地制宜，开展适合自身特色的体育课程改革。



## 后 记

随着全国课程改革的不断深入，基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就。在全社会的热切关注和期盼下，在各级政府的关怀指导下，在广大教师的共同努力下，体育与健康课程改革正在稳步向前推进。

体育课程是学校课程体系的重要组成部分，在整个教育改革的今天，体育课程改革同样面临着艰巨的任务。自中华人民共和国成立以来，体育课程经历了多次改革，每一次体育课程改革都取得了明显的成绩。特别是在最近一次体育课程改革中，从教学理念、教材内容、教学方法、教学评价等方面均做了重大改革，改变了多年来只有必修课的课程模式，初步改变了国家对课程管理过于集中的状况，获得了一些重视学生主动学习，重视学生成功与发展的教改经验。随着改革的不断深入，现行体育课中的一些问题也日益凸显出来：教育观念相对滞后；教学目标过于繁杂；教学内容单一；教学方法和手段陈旧，特别是课堂学习评价简单化，过分重视运动成绩，忽视学生的情感、意志品质和习惯方面的表现，严重影响了体育教学质量，不利于学生身心的全面发展。

上述问题在很大程度上影响了学生对体育学习的兴趣，影响了青少年体质健康水平的提高，影响了体育与健康课程改革的进一步发展。为了给广大教师提供教学依据，山东省教育厅、山东省教学研究室在总结前几年课程改革经验的基础上，组织人员编写了《普通高中新课程标准教学研究与指导丛书·体育与健康教学研究与指导》，本书共分 6 个部分：一是准确把握高中体育与健康课程标准的特点；二是高中体育与健康课程设置建议；三是高中体育与健康教学建议；四是高中体育与健康教学评价建议；五是高中体育与健康教学案例；六是高中体育与健康教学问题解答。

第一部分主要从 4 个方面阐述了高中体育与健康课程标准的特点。一是正确理解体育与健康课程的性质，强调了体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主

要目的的必修课程，它具有基础性、实践性和综合性的突出特征；二是正确理解课程的基本理念，坚持“健康第一”的指导思想。体育与健康课程的目标是增强学生体能，提高学生健康的水平，而不是把所有学生培养成为运动员。课程目标的确立、课程内容的选择、教学方法和评价方法的采用，都应围绕“健康第一”的指导思想进行，并从优化课程内容和教学方法，体现课程的时代性方面进行了细致、系统的论述。要在体育教学中重视学生的心理感受和情感体验，努力使学生将体育学习和活动作为自己的需求，以学生的发展为中心，帮助学生学会学习，培养学生的爱好和特长，为终身体育奠定基础。三是对课程目标体系做了详细论述，根据课程标准三维健康观，将不同性质的学习目标与内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个方面。这 5 个方面由运动主线和健康主线构成，并把课程总目标、具体目标和水平目标用清晰的表格形式呈现出来。最后在 5 个目标的教学提出了较为实际的实施建议。

第二部分从课程管理和课程内容两方面阐述了课程设置建议。体育与健康课程实行国家、地方、学校三级课程管理模式，要求各校要树立大课程观，将体育与健康课堂教学中与课外活动相结合，全面有效地落实课程目标。在课程内容的安排上，划分为共同必修、必修选学和选修选学 3 个部分，必修内容在课程标准规定的基础上，根据山东省实际增加了系列三、系列四两个模块，在促进学生体能发展和意志培养，传承和弘扬民族体育文化方面具有重要的作用和意义。

第三部分是高中体育与健康教学建议。建议从教学目标设计、教学方法、学习方法、教学组织形式方面做了全面细致的论述，并提出了具体要求。在教学方法中特别强调了教师的学法指导，要求教师必须从学校体育的目的任务出发，在指导学生掌握知识、发展体能、培养能力的同时，教给学生掌握全面锻炼身体的方法。此外，在教学组织形式上，也做了较为详细的要求，即全校内的选项教学、年级内的选项教学和班级内的选项教学，分别列举了 3 种选项教学形式的优、缺点，供各校根据自己的实际选定。

第四部分是高中体育与健康教学评价建议。建议从评价理念、正确的评价观、评价应遵循的原则、应注意的问题和学习评价的组织实施 5 个方面提出了具体要求。在学习评价与组织实施中特别强调和重视对学生体育学习情况的综合评价，强调在评价学生体能和运动的同时，重视评价学生的学习态度、情意表现和合作精神、健康行为等方面的发展。在学生的评价上强调自评、互评、教师评、家长评价相结合；在教师的评价上从教师专业素质、职业道德、教学能力、科研能力和课堂教学等方面进行全面评价，激励教师不断改进教学工作。

第五部分是单元教学计划与课时教学计划案例。这部分在前四部分理论阐述

的基础上，为广大高中教师提供了可供借鉴的实用性案例。案例均是从近几年山东省优质课评选、教学案例评选及部分地市的优质课和教学案例评选上交案例中挑选出来的。内容包含了必修选学的田径、体操、武术项目和必修选学的篮球、足球、健美操等项目，有新授课，也有复习课、综合课，编写方式、教法选择等各有特点，从而使得本书既有理论指导，又有实践性参照，希望能成为广大高中教师的“实用”的教学工具书。

第六部分是高中体育与健康教学问题解答。采用问答的形式，从课程理念、“教”与“学”的转变、模块教学、评价实施、课程开发、体育设施硬件建设问题等 6 个方面，分别解答了一些常见的、比较集中的、操作中易出问题的环节上的问题，对高中教师的教学实践具有较强的针对性。

总之，本书除从课程的教学理念、教学内容、教学方法、教学评价上做了具体的要求外，它的突出特点是根据不同内容，提供了详细的案例，供学校教师参考，体现了本书的实用性和可操作性。《体育与健康教学研究与指导》是在山东省教育厅、山东省教学研究室的指导下，在教研人员和一线教师的共同努力下完成的，是集体智慧的结晶。我们期望本书对山东省普通高中学校和教师在教改实践、体育教学中起到一定的指导作用，更期望能通过对本书的学习理解，广大教师能在实践中不断充实自我，促进专业发展。课程改革任重道远。我们希望广大体育教师以新的姿态投入到体育与健康课程改革中去，在学习中进步，在实践中创新，与学生、教材共同成长。

编 者

2010 年 3 月